

Dra. SUSAN FORWARD
E
CRAIG BUCK

PAIS TÓXICOS

COMO SUPERAR
A INTERFERÊNCIA SUFOCANTE
E RECUPERAR A LIBERDADE
DE VIVER

*Dra. Susan Forward autora do livro Homens que odeiam suas mulheres
e as mulheres que os amam*

Rocco



PAIS TÓXICOS

Pais que provocam dor física ou emocional, ignoram as necessidades de seus filhos e os sobrecarregam de culpa, são alcoólatras, exploradores ou simplesmente cruéis, causam danos irreparáveis. O resultado da "intoxicação" a que eles submetem os filhos é que estes se tornam, ao chegar à idade adulta, pessoas incapazes de alcançar êxito em seus relacionamentos, carreira ou decisões.

A Dra. Susan Forward, autora de *Homens que odeiam suas mulheres & as mulheres que os amam*, examina em seu novo livro a herança dolorosa legada por pais tóxicos e mostra como é possível enfrentá-la, mesmo que o filho viva em conflito aberto com os pais ou tenha tido que superar a sua morte.

Partindo da premissa que "você jamais é responsável pelo que lhe aconteceu como criança indefesa", Susan Forward prova que o fundamental "é o que você vai fazer agora". Ilustrado com casos vívidos e testemunhos reais, este livro apresenta ainda técnicas de auto-ajuda desenvolvidas pela Dra. Forward para seus clientes, incluindo um programa para vítimas de incesto. Guia para uma vida renovada, *Pais tóxicos* desvenda para o leitor um mundo insuspeitado de autoconfiança, força interior e independência emocional.

DRA. SUSAN FORWARD E CRAIG BUCK

PAIS TÓXICOS

Tradução de
ROSE NÂNIE PIZZINGA

2ª EDIÇÃO

Rocco

Rio de Janeiro - 2001

Título original
TOXIC PARENTS

Copyright © 1989 by Susan Forward
Publicado com o consentimento de Bantam Books, uma divisão de
Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

Direitos para a língua portuguesa reservados
com exclusividade para o Brasil à
EDITORA ROCCO LTDA.
Rua Rodrigo Silva, 26 — 5º andar
20011-040 — Rio de Janeiro, RJ
Tel.: 507-2000 — Fax: 507-2244
e-mail: rocco@rocco.com.br
www.rocco.com.br

Printed in Brazil / Impresso no Brasil

preparação de originais
WENDELL SETÚBAL

CIP-Brasil. Catalogação na fonte.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

F851p

Forward, Susan
Pais tóxicos / Susan Forward e Craig Buck; tradução de Rose Nânie
Pizzinga. — Rio de Janeiro: Rocco, 1990.

Tradução de: Toxic parents.
1. Pais e filhos 2. Crianças — Maus-tratos — Estudo de casos.
3. Psicoterapia. I. Buck, Craig. II. Título.
ISBN- 85-325-0050-1

90-0418

CDD — 155.6 / 155.646
CDU — 159.9-053.8 / 159.9-055.621

AGRADECIMENTOS

Foram muitas as pessoas que deram suas importantes contribuições para a realização deste trabalho:

Meu colaborador, Craig Buck, escritor dedicado e de grande talento, deu a forma necessária à estória que eu queria contar.

Nina Miller, M.F.C.C., terapeuta de valor incontestável, não economizou tempo, esforço e apoio. Ela é também a amiga mais leal que alguém pode ter.

Marty Farash, M.F.C.C., contribuiu grandemente com seu vasto conhecimento em sistemas de família.

Meu extraordinário editor, Toni Burbank, foi, como sempre, perspicaz, sensível e compreensivo. Eu não poderia ter um guia mais calmo para atravessar meus momentos criativos mais conturbados.

Linda Grey, diretora e editora da Bantam Books, que acreditou em mim e no meu trabalho desde o início.

É infinita minha gratidão aos meus clientes, amigos e outros que me confiaram seus mais íntimos sentimentos e segredos para que outras pessoas pudessem ser ajudadas. Não posso citar seus nomes, mas eles sabem que estou me referindo a eles.

Meus filhos, Wendy e Matt, e meus amigos — especialmente Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil

Anderman, Lynn Fischer e Madelyn Cain — constituem minhas raízes pessoais, e eu os amo muito.

Agradeço a meu padrasto, Ken Peterson, por seu incentivo e generosidade.

E finalmente quero agradecer à minha mãe, Harriet Peterson, por seu amor e apoio, e por ter tido a coragem de mudar.

SUMÁRIO

Introdução	9
------------------	---

Primeira Parte PAIS TÓXICOS

Capítulo 1: Pais endeusados	23
Capítulo 2: "Só porque não era sua intenção, não significa que não magoasse"	39
Capítulo 3: "Por que eles não deixam que eu viva minha própria vida?"	56
Capítulo 4: "Ninguém nesta família é alcoólatra" ...	79
Capítulo 5: As feridas ficam dentro de nós	103
Capítulo 6: Às vezes as feridas também são externas	123
Capítulo 7: A máxima traição	144
Capítulo 8: Por que os pais se comportam dessa maneira?	171

Segunda Parte RECONDUZINDO SUA VIDA

Capítulo 9: Você não tem que perdoar	191
Capítulo 10: Sou um adulto. Por que não me sinto assim?	196

Capítulo 11: Os primeiros passos da autodefinição	208
Capítulo 12: Quem é realmente responsável?	219
Capítulo 13: Confronto: o caminho para a independência	237
Capítulo 14: Curando a ferida do incesto	274
Capítulo 15: Interrompendo o ciclo	306
Epílogo: Abandonando a luta	317

INTRODUÇÃO

“É claro que meu pai costumava me bater, mas somente para que eu andasse na linha. Não vejo o que isto tem a ver com o fracasso do meu casamento.”

Gordon

Gordon, um bem-sucedido cirurgião ortopedista de 38 anos, veio ao meu consultório quando sua mulher, casada com ele há seis anos, o abandonou. Ele estava desesperado para que ela voltasse, mas ela lhe disse que não iria sequer pensar no assunto se ele não procurasse uma solução para seu temperamento incontrolável. Ela sentia-se amedrontada com as crises repentinas do marido e estava cansada de ouvir suas críticas implacáveis. Gordon sabia que tinha um temperamento forte e que podia ser um chato, mas mesmo assim teve um choque quando a mulher o deixou.

Pedi que me falasse dele, e para orientá-lo ia fazendo algumas perguntas. Quando indaguei sobre seus pais, deu um sorriso e descreveu um quadro de cores muito vivas, especialmente quando falou do pai, um ilustre cardiologista da região centro-oeste dos Estados Unidos:

“Se não fosse por ele eu não seria médico hoje. Ele é o melhor. Seus pacientes consideram-no um santo.”

Perguntei como era seu relacionamento com o pai agora. Riu nervosamente e respondeu:

“Era ótimo... até que eu lhe disse que estava pensando em fazer clínica geral. Parecia que eu queria ser um assassino. Disse-lhe isto há uns três meses, e agora, toda vez que conversamos ele começa com seu discurso, dizendo que não me mandou para a escola de medicina para que eu me tornasse um curandeiro. As coisas ficaram realmente ruins ontem. Ele ficou aborrecido e pediu que eu esquecesse que um dia já fiz parte da família. Aquilo magoou de verdade. Não sei. Talvez clínica geral não seja mesmo uma boa idéia.”

Enquanto Gordon descrevia seu pai, que obviamente não era tão maravilhoso como ele gostaria que eu acreditasse que fosse, percebi que apertava as mãos nervosamente. Ao se flagrar nessa atitude, conteve-se e juntou os dedos sobre a mesa como fazem normalmente os professores. Pareceu-me um gesto copiado do pai.

Perguntei se seu pai tinha sido sempre tão tirano.

“Não, realmente não. Quer dizer, ele gritava e zangava muito comigo, e me batia de vez em quando, o que acontece com qualquer outra criança. Mas não o chamaria de tirano.”

Alguma coisa na maneira como ele mencionou a palavra *batia*, uma mudança emocional sutil em sua voz, chamou minha atenção. Pedi que me falasse mais sobre aquilo. Descobri que seu pai lhe *batia* duas ou três vezes por semana com um cinto! Não precisava muito para que Gordon levasse uma surra: uma teimosia, um boletim com notas abaixo da média ou uma tarefa que ele esquecesse de cumprir, tudo constituía um “crime” venal. Seu pai também não se preocupava quanto ao lugar em que espancava o filho; Gordon se lembrava de ter

apanhado nas costas, pernas, braços, mãos e nádegas. Perguntei até que ponto seu pai tinha lhe machucado.

Gordon: Eu não sangrava ou coisa parecida. Quer dizer, no final eu ficava bem. Ele só precisava me manter na linha.

Susan: Mas você tinha muito medo dele, não é?

Gordon: Morria de medo. Mas não é assim que a gente tem que se sentir com relação aos pais?

Susan: Gordon, é assim que você quer que seus filhos se sintam com relação a você?

Ele evitou meu olhar. Tudo isto fez com que se sentisse extremamente constrangido. Puxei minha cadeira para mais perto dele e continuei gentilmente:

“Sua mulher é pediatra. Se ela visse uma criança em seu consultório com marcas no corpo como as que você tinha depois das ‘palmadas’ do seu pai, a lei a obrigaria a comunicar o fato às autoridades?”

Ele não precisou responder. Seus olhos encheram-se de lágrimas quando percebeu a realidade. Falou baixinho:

“Está me dando um nó terrível no estômago.”

Ele ficou sem defesas. Embora estivesse sentindo uma enorme dor de fundo emocional, tinha descoberto pela primeira vez o principal motivo, por tanto tempo oculto, do seu temperamento. Desde pequeno carregava dentro de si um vulcão de ódio contra seu pai, e toda vez que se via muito pressionado descarregava na pessoa que estivesse mais próxima, normalmente sua mulher. Eu sabia o que precisávamos fazer agora: reconhecer a existência e curar o menino maltratado que Gordon tinha dentro de si.

Quando fui para casa naquela noite, percebi que ainda estava pensando nele. Via seus olhos se encherem de lágrimas no momento em que percebeu o quanto havia sido maltratado. Pensei nos milhares de homens e mulheres com quem traba-

lhei, cujas vidas estavam sendo influenciadas — até mesmo controladas — por padrões estabelecidos por pais destrutivos enquanto eram crianças. Cheguei à conclusão de que deve haver milhões de pessoas que não têm a menor idéia de por que suas vidas não dão certo, mas que poderiam ser ajudadas. Foi quando decidi escrever este livro.

Por que olhar para trás?

A história de Gordon não é incomum. Já lidei com milhares de pacientes nesses 18 anos como terapeuta, em meu consultório particular ou em grupos em hospitais, e a grande maioria sofria de baixa auto-estima porque o pai ou a mãe batia neles com frequência, ou os criticava, ou “faziam piadas” por serem estúpidos ou feios ou indesejáveis, ou fazia com que se sentissem culpados, ou cometia abusos sexuais, ou jogava muita responsabilidade em cima deles, ou os superprotegia desesperadamente. Como Gordon, eram poucos os que faziam agora alguma ligação entre seus pais e os problemas que tinham. Este era um ponto cego emocional comum. As pessoas simplesmente tinham dificuldade de ver que sua relação com os pais tinha um enorme impacto sobre suas vidas.

As tendências terapêuticas, que costumavam dar enorme ênfase à análise de experiências da primeira infância, passaram do “naquela época” para o “aqui e agora”. A ênfase hoje é examinar e mudar o comportamento, os relacionamentos e o modo de viver atuais. Acho que essa mudança se deve ao fato de os clientes se negarem a gastar tanto tempo e dinheiro com terapias tradicionais cujos resultados são quase sempre tão pequenos.

Acredito muito em terapias breves que se detêm na mudança de padrões destrutivos de comportamento. Mas a experiência me ensinou que não basta tratar os sintomas; temos que lidar com as fontes desses sintomas. A terapia é mais efi-

caz quando segue um caminho duplo: mudar o atual comportamento de autodestruição e eliminar os traumas do passado.

Gordon tinha que aprender as técnicas para controlar sua raiva, mas para efetuar mudanças permanentes, aquelas que resistiriam a qualquer estresse, ele precisava olhar para trás e lidar com o sofrimento que vivenciou na infância.

Nossos pais plantam sementes mentais e emocionais dentro de nós — sementes que crescem conosco. Em algumas famílias, elas são o amor, o respeito e a independência. Mas, em muitas outras, são sementes de medo, obrigação ou culpa.

Se você pertence a este segundo grupo, este livro foi feito para você. À medida que você crescia e se tornava adulto, essas sementes transformaram-se em ervas daninhas invisíveis que invadiram sua vida de várias maneiras que você jamais imaginou. Suas gavinhas podem ter arruinado seus relacionamentos, sua carreira ou sua família. Elas com certeza minaram sua autoconfiança e auto-estima.

Vou ajudá-lo a descobrir essas ervas daninhas e arrancá-las.

O que são pais tóxicos?

Todos os pais falham de vez em quando. Eu cometi erros terríveis com meus filhos que lhes causaram (e a mim também) muito sofrimento. Nenhum pai ou mãe pode estar disponível emocionalmente o tempo todo. É perfeitamente normal que gritem com os filhos uma vez ou outra. Todos os pais ficam muito controladores às vezes. E a maioria bate nos filhos, mesmo que raramente. Esses pequenos erros fazem com que sejam cruéis ou imprestáveis?

Claro que não! Os pais são humanos e têm muitos problemas. E a maioria dos filhos pode lidar com ocasionais ex-

plosões de raiva, uma vez que tenham muito amor e compreensão para contrabalançar isto.

Mas existem muitos pais cujos padrões negativos de comportamento são sistemáticos e dominantes na vida de uma criança. Esses são os que realmente prejudicam seus filhos.

Enquanto procurava uma expressão que melhor descrevesse as atitudes comuns entre esses pais nocivos, a palavra que vinha à minha cabeça o tempo todo era "tóxicos". Da mesma forma que uma toxina química, os danos emocionais causados por esses pais se espalham por toda a criança, e, à medida que ela cresce, cresce também seu sofrimento. Que outra palavra melhor que "tóxicos" para descrever os pais que causam constantes traumas, abusos e manchas em seus filhos e, na maioria dos casos, continuam a fazer isto até mesmo depois que estes cresceram?

Existem exceções para os aspectos "constantes" e "repetidos" dessa definição. O abuso físico ou sexual pode ser tão traumatizante que, freqüentemente, uma única vez é suficiente para causar um dano emocional tremendo.

Infelizmente, a educação dos filhos, uma de nossas tarefas mais cruciais, é ainda um esforço que se baseia muito no instinto. Nossos pais aprenderam como criar os filhos de pessoas que talvez não tenham se saído bem: seus pais. Muitas das técnicas consagradas pelo tempo, e que passaram de geração a geração, constituem simplesmente conselhos errôneos mascarados como sabedoria (lembra-se do ditado "É de pequenino que se torce o pepino"?).

O que os pais tóxicos fazem com você?

Quer os adultos filhos de pais tóxicos tenham apanhado quando pequenos, quer tenham sido tratados com indiferença, ou sofrido abusos sexuais, tratados como idiotas, sido super-

protegidos, ou sobrecarregados com sentimentos de culpa, quase todos sofrem de sintomas surpreendentemente parecidos: baixa auto-estima que leva a comportamentos autodestrutivos. De um modo ou de outro, quase todos acham que não têm valor, não são dignos de amor ou não prestam.

Esses sentimentos originam-se, em grande medida, do fato de que filhos de pais tóxicos se culpam pelo abuso cometido por seus pais, às vezes conscientemente, outras vezes não. É mais fácil para uma criança dependente e indefesa sentir-se culpada por ter feito algo de "errado" para merecer a ira do pai do que aceitar o fato assustador de que o pai, seu protetor, não merece confiança.

Quando essas crianças se tornam adultas, continuam a carregar o fardo de culpa, ficando muito difícil para elas desenvolverem uma imagem positiva de si próprias. A falta de confiança e auto-estima que resulta disso pode, por sua vez, afetar todos os aspectos de sua vida.

Como tomar o pulso psicológico

Nem sempre é fácil saber se seus pais são tóxicos ou não. Muitas pessoas têm um relacionamento difícil com os pais. Isto, por si só, não quer dizer que os pais sejam destrutivos do ponto de vista emocional. Muitas pessoas vivem num dilema, perguntando-se se foram maltratadas ou se estão sendo "supersensíveis".

Elaborei o seguinte questionário para ajudá-lo a dar os primeiros passos na solução desse dilema. Algumas das perguntas podem fazê-lo se sentir ansioso ou constrangido. Tudo bem. É sempre difícil encarar a verdade no momento em que procuramos saber o quanto nossos pais nos magoaram. Embora seja doloroso, uma reação emocional é perfeitamente saudável.

Para simplificar, as perguntas referem-se aos pais no plural, mesmo que sua resposta se aplique a apenas um deles.

I — Seu relacionamento com seus pais quando você era criança:

1. Seus pais lhe diziam que você era mau ou não prestava para nada? Eles o xingavam? Viviam criticando você?
2. Seus pais castigavam-no fisicamente para educá-lo? Usavam cintos, vassouras ou outros objetos?
3. Eles se embebedavam ou usavam drogas? Você se sentia confuso, constrangido, amedrontado, magoado ou envergonhado com isto?
4. Seus pais eram depressivos ou não lhe davam atenção por terem problemas emocionais ou doenças físicas ou mentais?
5. Você cuidava dos seus pais por causa dos problemas que eles tinham?
6. Seus pais lhe fizeram alguma coisa que precisava ser mantida em segredo? Você foi molestado sexualmente de alguma forma?
7. Tinha medo dos seus pais a maior parte do tempo?
8. Você tinha medo de expressar a raiva que sentia dos seus pais?

II — Sua vida adulta:

1. Você se encontra em relacionamentos destrutivos ou agressivos?
2. Acredita que se ficar muito íntimo das pessoas elas vão magoá-lo e/ou abandoná-lo?
3. Você espera o pior das pessoas? Da vida em geral?
4. Costuma passar muito tempo na descoberta de si mesmo, do que sente e do que quer?
5. Você tem medo que as pessoas descubram seu modo de ser verdadeiro e não gostem de você?

6. Você se sente ansioso quando é bem-sucedido e teme que as pessoas descubram que é um impostor?
7. Fica aborrecido ou triste sem motivo aparente?
8. Você é perfeccionista?
9. É difícil para você relaxar e se divertir?
10. Mesmo com as melhores intenções, você se flagra agindo "exatamente como seus pais"?

III — Seu relacionamento com seus pais depois de adulto:

1. Seus pais ainda o tratam como se fosse uma criança?
2. As decisões mais importantes da sua vida têm por base a aprovação deles?
3. Você tem reações físicas ou emocionais intensas depois ou quando sabe que vai passar algum tempo com seus pais?
4. Tem medo de discordar deles?
5. Seus pais o manipulam com ameaças ou sentimentos de culpa?
6. Eles o manipulam com dinheiro?
7. Você se sente responsável pela maneira como seus pais se sentem? Se eles estão infelizes, acha que a culpa é sua? É sua obrigação fazer com que melhorem?
8. Você pensa que, não importa o que faça, nunca é o suficiente para seus pais?
9. Acha que algum dia, de alguma forma, seus pais vão mudar para melhor?

Se respondeu "sim" a pelo menos um terço dessas perguntas, este livro pode lhe ajudar muito. Mesmo que alguns capítulos pareçam não ter muita importância para sua situação, é importante lembrar que todos os pais tóxicos, independente da natureza dos maus-tratos, deixam basicamente as mesmas seqüelas. Por exemplo, talvez seus pais não tenham sido alcoólatras, mas o caos, a instabilidade e a perda da

infância que caracterizam os lares de alcoólatras são exatamente os mesmos para filhos de outros tipos de pais tóxicos. Os princípios e as técnicas de recuperação são parecidos para todos os filhos em idade adulta. Por isto, insisto que você não deixe de ler nenhum capítulo.

Libertando-se da herança dos pais tóxicos

Se você é filho de pais tóxicos, existem muitas coisas que pode fazer para se libertar de sua herança deformada de sentimento de culpa e falta de confiança em si próprio. Discutirei as várias estratégias para isto neste livro. E quero que comece a leitura com muita esperança. Não que tenha ilusões de que seus pais vão mudar como num passe de mágica; mas que tenha uma esperança realista de que *pode* se desvincular psicologicamente da forte e destrutiva influência que eles exercem sobre você. Tudo o que precisa ter é coragem. E essa coragem está dentro de você.

Vou guiá-lo em alguns passos que o ajudarão a ver claramente essa influência, e então vai poder lidar com ela, não importa se está atravessando uma fase de conflito com seus pais, se têm um relacionamento amistoso mas superficial, se não os vê há anos, ou mesmo se um deles ou os dois já morreram!

Embora pareça estranho, muitas pessoas continuam a ser controladas pelos pais depois que estes morreram. Os fantasmas que perseguem essas criaturas podem não ser reais no sentido sobrenatural, mas o são psicologicamente. Os erros cometidos pelo pai ou pela mãe em suas exigências, expectativas e culpa podem permanecer até muito tempo depois que ele ou ela tenha morrido.

Você talvez já tenha reconhecido a necessidade de se libertar da influência de seus pais. Quem sabe até já discutiu o problema com eles. Uma de minhas clientes gostava de dizer: "Meus pais não têm nenhum controle sobre minha vida... Eu os odeio e eles sabem disso." Mas acabou perce-

bendo que ao atíçarem sua raiva, seus pais a estavam manipulando ainda, e que a energia que ela jogava nessa raiva era uma válvula de escape para outros aspectos de sua vida. O confronto é um passo importante no exorcismo dos fantasmas do passado e dos demônios do presente, mas não deve ser feito jamais num momento de ira.

"Não devo ser o responsável pelo meu jeito de ser?"

A esta altura você deve estar pensando: "Espera um minuto, Susan. Quase todos os livros e especialistas dizem que não posso culpar ninguém pelos meus problemas."

Tolice! Seus pais são responsáveis por tudo que fizeram. É claro que você é responsável pela sua vida adulta, mas essa vida está, em grande medida, moldada por experiências sobre as quais você não teve nenhum controle. O fato é que:

Você não é responsável pelo que lhe fizeram quando era uma criança indefesa!

Você tem a responsabilidade de tomar medidas positivas agora para fazer alguma coisa sobre isto!

O que este livro pode fazer por você

Estamos começando juntos uma importante viagem. Trata-se de uma busca da verdade e de várias descobertas. Quando ela acabar, você estará dirigindo sua vida como nunca. Não estou dando garantias exageradas de que os problemas vão desaparecer da noite para o dia. Mas se você tiver coragem e força para fazer o trabalho proposto neste livro, *será* capaz de recuperar de seus pais grande parte da autoridade e da dignidade que lhe são devidas como ser humano e adulto.

Esse trabalho tem seu preço emocional. No momento em que abandonar suas defesas, você vai descobrir sentimentos

de fúria, ansiedade, mágoa, confusão e, especialmente, dor. A destruição da imagem que fez dos seus pais durante toda a vida pode dar origem a sentimentos muito fortes de perda e abandono. Quero que elabore o material apresentado neste livro respeitando seu próprio ritmo. Se algum trabalho fizer com que se sinta constrangido, dedique bastante tempo a ele. O importante aqui é o progresso, e não a velocidade.

Para ilustrar os conceitos apresentados, recorri a muitos casos extraídos da minha experiência profissional. Alguns deles foram transcritos diretamente de gravações, e outros reconstituídos a partir de minhas anotações. Todas as cartas apresentadas neste livro fazem parte dos meus arquivos e são reproduzidas exatamente como foram escritas. As sessões de terapia não gravadas que reconstituí para este trabalho ainda estão vivas na memória, e fiz todo esforço para recriá-las exatamente como ocorreram. Apenas nomes e circunstâncias que pudessem ser identificados foram mudados por motivos de ética. Nenhum desses casos foi "dramatizado".

Eles podem parecer sensacionalistas, mas na verdade são casos típicos. Não procurei em meus arquivos as histórias mais provocantes ou dramáticas. Ao invés, escolhi aquelas que representam mais claramente os casos que ouço todos os dias. As questões que levanto não constituem aberrações da condição humana; são parte dela.

O livro é dividido em duas partes. Na primeira, examinaremos o modo pelo qual diferentes tipos de pais tóxicos atuam. Vamos explorar diversas maneiras pelas quais seus pais podem tê-lo magoado ou ainda o estejam magoando. Essa compreensão vai prepará-lo para a segunda parte, onde apresento técnicas comportamentais específicas que o tornarão capaz de reverter o equilíbrio de poderes em seu relacionamento com seus pais tóxicos.

O processo de redução do poder de seus pais é gradual. Mas no final vai liberar sua força interior, o ser que vem sendo ocultado por todos esses anos, a pessoa extraordinária e terna que quer ser. Juntos, ajudaremos a libertar essa pessoa para que você possa finalmente viver sua vida.

PRIMEIRA PARTE

PAIS TÓXICOS

PAIS ENDEUSADOS

O mito do pai perfeito

Os antigos gregos tinham um problema. Os deuses olhavam de seus jardins etéreos no topo do Monte Olimpo e julgavam tudo o que os gregos faziam. E se esses deuses não estivessem satisfeitos, enviavam logo um castigo. Não precisavam ser bondosos, justos, ou ter razão. Na verdade, podiam ser totalmente irracionais. Segundo seu capricho podiam transformar uma pessoa num eco, ou fazer com que ela empurrasse uma rocha montanha acima por toda a eternidade. Desnecessário dizer que a imprevisibilidade daqueles poderosos deuses disseminou muito medo e confusão entre seus mortais seguidores.

Este quadro não é diferente de muitas relações pais tóxicos-filhos. Um pai imprevisível é um deus terrível para os olhos de uma criança.

Quando somos muito pequenos, nossos pais divinizados são tudo para nós. Sem sua presença ficaríamos desamados, desprotegidos, desabrigados e sem alimento, vivendo em constante estado de terror, sabendo que não conseguiríamos viver sozinhos. São nossos provedores todo-poderosos. Temos necessidades, e eles suprem essas necessidades.

Como não podemos julgá-los com relação a nada e ninguém, presumimos que sejam pais perfeitos. A medida que nosso mundo fica mais amplo, indo além do berço, desenvolvemos a necessidade de manter essa imagem de perfeição como uma defesa contra o desconhecido, com o qual nos deparamos continuamente. Na medida em que acreditamos que nossos pais são perfeitos, sentimo-nos protegidos.

No segundo e terceiro anos de vida, começamos a afirmar nossa independência. Mostramos resistência quando somos treinados a usar o banheiro, e nos deliciamos com nossos "dois extremos terríveis". Agarramo-nos ao *não* porque ele nos permite exercer algum controle sobre nossas vidas, ao passo que o *sim* é puramente uma aquiescência. Lutamos para desenvolver uma identidade única, estabelecer nossa própria vontade.

O processo de separação dos pais atinge seu ponto culminante durante a puberdade e adolescência, quando confrontamos de modo ativo os valores paternos, seus gostos e autoridade. Numa família razoavelmente estável, os pais são capazes de resistir a grande parte da ansiedade gerada por essas transformações. Na maioria dos casos tentarão tolerar, quando não encorajar realmente, a independência que começa a nascer em seus filhos. A expressão "é apenas uma fase" torna-se uma confiança estabelecida para pais compreensivos, que se recordam de sua própria adolescência e reconhecem a rebeldia como um estágio normal do desenvolvimento emocional.

Os pais tóxicos não são tão compreensivos. Desde o treinamento para ir ao banheiro até a adolescência, tendem a ver a rebeldia ou mesmo diferenças individuais como um ataque pessoal. Defendem-se, reforçando a dependência e impotência dos seus filhos. Em vez de promover um desenvolvimento saudável, esses pais inconscientemente prejudicam-no, quase sempre pensando que estão agindo para o bem dos filhos. Podem usar expressões como: "É assim que se forma o caráter", "Ela precisa discernir entre o certo e o errado"; mas seus arsenais de negativismo realmente prejudicam a auto-

estima da criança, sabotando qualquer indício de independência. Não importa o quanto acreditem que estejam certos, essas agressões confundem a criança, atordoam-na por sua animosidade, veemência e imprevisibilidade.

Nossa cultura e religiões são quase unânimes em manter a onipotência da autoridade paterna. Pode-se aceitar que alguém expresse seu rancor contra o marido, a mulher, amantes, irmãos, patrões e amigos, mas é quase um tabu enfrentar os pais. Quantas vezes ouvimos: "Não responda à sua mãe", ou "Não se atreva a gritar com seu pai"? A tradição judaico-cristã encerra o tabu em nosso inconsciente coletivo ao proclamar "Deus o Pai" e nos levar a "honrar pai e mãe". A idéia encontra ressonância em nossas escolas, igrejas e governo ("um retorno aos valores da família"), e até mesmo nas empresas. Segundo a sabedoria convencional, nossos pais têm o poder de nos controlar simplesmente porque nos deram vida.

O filho está à mercê de seus pais endeusados e, como acontecia com os antigos gregos, nunca sabe quando virá o próximo relâmpago. Porém, o filho de pais tóxicos sabe que o relâmpago vem mais cedo ou mais tarde. Esse temor é cada vez mais arraigado, crescendo junto com a criança. No âmago de cada adulto que foi maltratado quando pequeno — mesmo aqueles que conseguem grandes realizações na vida — existe uma criancinha que se sente impotente e medrosa.

O preço de aplacar os deuses

Com a destruição da auto-estima da criança, sua dependência cresce, e com ela aumenta a necessidade de acreditar que seus pais estão ali para dar proteção e suprir suas necessidades. A única forma pela qual as agressões emocionais ou físicas fazem sentido para uma criança é quando esta chama a si a responsabilidade pelo comportamento dos pais tóxicos.

Não importa o quanto seus pais sejam tóxicos, você ainda sente uma necessidade de transformá-los em deuses. Mesmo que compreenda, em algum nível, que seu pai estava errado ao lhe bater, pode ainda acreditar que seu ato era justificado. A compreensão intelectual não é suficiente para convencer suas emoções de que você não era o responsável.

Como disse um dos meus clientes: "Eu achava que eles eram perfeitos, então quando me tratavam mal imaginava que estava errado."

Existem duas doutrinas centrais nessa crença em pais endeusados:

1. "Eu sou ruim; meus pais são bons."
2. "Eu sou fraco; meus pais são fortes."

Estas são duas crenças poderosas que podem sobreviver por muito tempo à dependência física que você tem dos seus pais. Elas mantêm viva a fé, e fazem com que você evite enfrentar a dura realidade de saber que seus pais na verdade traíram-no quando você era mais vulnerável.

O primeiro passo que deve dar para controlar sua vida é encarar essa verdade por si próprio. Isto requer coragem; mas se você está lendo este livro, é porque já está disposto a mudar. Também isto foi um ato de coragem.

"Eles jamais me deixam esquecer como eu estraguei sua vida"

Sandy, uma morena de beleza impressionante, de 31 anos, que parecia "ter tudo", encontrava-se seriamente deprimida na primeira vez que veio ao meu consultório. Disse-me que estava infeliz com relação a tudo em sua vida. Tinha sido uma *designer* de arranjos florais durante muitos anos em uma loja de prestígio. Sempre sonhou em ter seu próprio negócio, mas estava convencida de que não era esperta o suficiente para ter sucesso. Tinha pavor do fracasso.

Há mais de dois anos estava tentando engravidar, mas não conseguia. Pela nossa conversa, comecei a ver que isso estava fazendo com que ela tivesse um forte ressentimento do marido e se sentisse incapaz em seu relacionamento, embora ele demonstrasse compreensão e amor genuínos. Uma conversa recente que teve com a mãe piorou a situação:

"Essa história de gravidez tornou-se uma verdadeira obsessão para mim. Quando almocei com mamãe, disse-lhe o quanto estava decepcionada. Então ela me disse: 'Aposto que é por causa daquele aborto. Os caminhos do Senhor são misteriosos.' Desde então não consigo parar de chorar. Ela não me deixa esquecer nunca."

Perguntei-lhe sobre o aborto. Depois de hesitar um pouco, relatou-me a história:

"Aconteceu quando eu estava no segundo grau. Meus pais eram extremamente católicos, aí eu fui para uma escola paroquial. Cedo eu já tinha me desenvolvido, e quando tinha 12 anos media 1,68m, pesava quase 59kg e usava sutiã número 40. Comecei a chamar a atenção dos rapazes, e gostava disso. Isso enlouqueceu meu pai. A primeira vez que ele me viu dando um beijo de despedida em um rapaz, me chamou de puta aos gritos, para que toda a vizinhança ouvisse. E daí por diante as coisas foram ficando cada vez piores. Toda vez que eu saía com um rapaz, papai dizia que eu estava indo para o inferno. Não saía do meu pé. Achei que já estava perdida mesmo, então aos 15 anos fui para a cama com um rapaz. Para meu azar, fiquei grávida. Quando eles souberam, perderam o juízo. Aí eu lhes disse que queria abortar, e eles ficaram doidos de vez. Devem ter gritado comigo umas mil vezes sobre

'pecado mortal'. Se eu já não tinha ido para o inferno, eles tinham certeza de que aquilo seria o suficiente para que isto acontecesse. O único jeito que encontrei para fazer com que assinassem uma autorização foi ameaçá-los, dizendo que ia me matar."

Perguntei a Sandy como ficaram as coisas depois do aborto. Ela se afundou na cadeira com uma expressão de desalento que me fez doer o coração.

"O tempo todo ouvia que tinha caído em desgraça. Quer dizer, papai já me fazia sentir horrível antes, mas depois senti que não tinha direito sequer de estar viva. Quanto mais eu me envergonhava, mais tentava fazer as coisas direito. A única coisa que queria era voltar no tempo, recuperar o amor que tinha quando era pequena. Mas eles nunca perdem uma chance de voltar ao assunto. Parece um disco quebrado; vivem lembrando o que fiz e como desgracei a vida deles. Não posso culpá-los. Jamais deveria ter feito o que fiz — quer dizer, tinham tantas expectativas morais com relação a mim. Agora quero compensá-los por tê-los magoado tanto com meus pecados. Então faço tudo que me pedem. Isto enlouquece meu marido. Temos brigas horróricas por isto. Mas não consigo evitar. Só quero que meus pais me perdoem."

Enquanto ouvia aquela jovem adorável, sentia-me emocionada pelo sofrimento que o comportamento dos seus pais lhe causou e pela necessidade que tinha de negar a responsabilidade deles por esse sofrimento. Ela parecia quase desesperada para me convencer de que era culpada por tudo quanto lhe acontecera. A auto-acusação de Sandy era resultado da religiosidade obstinada dos pais. Eu sabia que tinha que trabalhar muito se quisesse que ela percebesse o quanto seus pais tinham sido cruéis e o quanto a agrediram emocionalmente. Decidi que não era hora de me omitir.

Susan: Sabe de uma coisa? Estou realmente aborrecida por aquela mocinha. Acho que seus pais foram horríveis com você e abusaram da religião para puni-la. Não creio que você merecesse isto.

Sandy: Cometi dois pecados mortais!

Susan: Olha, você era apenas uma criança. Pode ter cometido erros, mas não precisa passar o resto da vida pagando por eles. Até mesmo a Igreja permite que uma pessoa expie por seus pecados e continue a vida. Se seus pais fossem tão bons como você diz que são, teriam mostrado alguma compaixão.

Sandy: Eles estavam tentando salvar minha alma. Se não me amassem tanto, não se importariam.

Susan: Vejamos a questão sob uma outra perspectiva. E se você não tivesse abortado? Digamos que nascesse uma menina. Ela teria uns dezesseis anos agora, certo?

Sandy fez que sim com a cabeça, tentando descobrir onde eu queria chegar.

Susan: Suponha que ela engravidasse. Você a trataria como seus pais trataram você?

Sandy: Nunca!

Nesse momento, ela percebeu as implicações do que acabava de dizer.

Susan: Você seria mais amável. E seus pais deveriam ter sido assim. Foram eles que fracassaram, e não você.

Sandy havia passado metade da sua vida construindo um elaborado muro de defesa. Esses muros são muito comuns entre os filhos adultos de pais tóxicos. Podem ser feitos de

uma variedade de blocos psicológicos, mas o mais comum, o material fundamental do muro de Sandy, é um tijolo particularmente obstinado chamado “negação”.

O poder da negação

A negação é a mais primitiva e também a mais poderosa das defesas psicológicas. Ela emprega uma realidade fictícia para minimizar, ou até mesmo negar, o impacto de certas experiências dolorosas da vida. Faz inclusive com que alguns de nós esqueçamos o que nossos pais nos fizeram, levando-nos a mantê-los em seus pedestais.

Na melhor das hipóteses, o alívio proporcionado pela negação será temporário, e seu preço é alto. A negação é a tampa de nossa panela de pressão emocional: quanto mais deixarmos tampada, mais pressão se acumula. Mais cedo ou mais tarde a pressão tende a estourar a tampa, e nós temos uma crise emocional. Quando isto acontece, temos que encarar as verdades que tentamos tão desesperadamente evitar, só que agora as enfrentamos sob intensos estresses. Se pudermos lidar com nossa negação abertamente, seremos capazes de evitar a crise, abrindo a válvula de pressão e deixando que ela escape tranquilamente.

Infelizmente, sua própria negação não é a única contra a qual você precisa lutar. Seus pais têm seus próprios sistemas de negação. No momento em que você estiver se esforçando para reconstruir a verdade do passado, especialmente quando essa verdade tiver reflexos ruins sobre seus pais, eles podem insistir que “não foi assim tão mau”, “não foi dessa maneira que as coisas aconteceram”, ou até mesmo que “não aconteceu nada disso”. Afirmções como estas podem frustrar as tentativas de reconstruir sua história pessoal, levando-o a questionar suas próprias impressões e lembranças. Elas minam sua confiança na capacidade de perceber a realidade, tornando ainda mais difícil reconstruir sua auto-estima.

A negação de Sandy era tão forte que não apenas impossibilitava-a de enxergar a própria realidade, como também impedia que ela percebesse a existência de uma outra realidade. Fui solidária com sua dor, mas tinha que fazer com que ela pelo menos considerasse a possibilidade de que a imagem que tinha dos pais era falsa. Procurei não ser uma ameaça para ela:

“Respeito o fato de você amar seus pais e acreditar que eles são bons. Tenho certeza de que fizeram coisas muito boas na época em que estava crescendo. Mas tem que existir um lado seu que sabe, ou pelo menos sente, que os pais que amam seus filhos não agridem sua dignidade e auto-estima tão cruelmente. Não quero afastá-la deles ou da sua religião. Você não tem que renegá-los ou renunciar à Igreja. Mas uma boa parte do esforço para melhorar a depressão que você tem pode exigir que abandone a fantasia de que seus pais são perfeitos. Eles foram cruéis com você. Eles a magoaram. Não importa o que você fez, está feito. Nada do que eles disseram mudaria a situação. Não consegue perceber como foi profunda a mágoa que eles causaram à menina sensível que existe dentro de você? E não vê que isto não era necessário?”

Mal se podia ouvir o “sim” que Sandy respondeu. Perguntei-lhe se ficava assustada de pensar sobre isto. Ela apenas concordou com a cabeça, pois estava impossibilitada de falar sobre a profundidade do seu medo. Porém, teve a coragem suficiente para persistir em seu esforço.

Esperança irrealizável

Depois de duas semanas de terapia, Sandy fez algum progresso, mas continuava a se apegar ao mito da perfeição

dos seus pais. Enquanto não destruísse aquele mito, continuaria a se culpar por toda a infelicidade de sua vida. Pedi-lhe que convidasse os pais para uma de nossas sessões. Esperava que verificassem o quanto seu comportamento afetou a vida de Sandy; se eles admitissem alguma responsabilidade, facilitariam o trabalho dela de reparação de sua auto-imagem negativa.

Mal tivemos tempo de nos conhecer, seu pai foi logo falando:

“A senhora não imagina como Sandy era má quando era menor, doutora. Ficava maluca com os rapazes e vivia provocando-os. Todos os seus problemas começaram com aquele maldito aborto.”

Pude ver as lágrimas aflorarem nos olhos de Sandy. Apressei-me em defendê-la:

“Não é este o motivo dos problemas dela, e eu não os convidei aqui para que me dessem um relatório dos seus crimes. Nós não vamos chegar a lugar nenhum se vocês vieram aqui para isto.”

Não funcionou. Durante toda a sessão, o pai e a mãe se revezaram nos ataques à filha, apesar das minhas repreensões. O tempo não passava. Depois que se foram, Sandy apressou-se em pedir desculpas por eles:

“Sei que não se saíram muito bem hoje, mas espero que tenha gostado deles. São boas pessoas, de verdade. Acho que estavam nervosos de estar aqui. Talvez eu não devesse ter pedido que viessem... Pode ser que isto os tenha aborrecido. Não estão habituados a esse tipo de coisa. Mas eles me amam realmente... dê um tempo e você verá.”

Aquela sessão e algumas outras que se seguiram com os pais de Sandy indicaram claramente como eles estavam fechados para qualquer coisa que desafiasse a percepção que tinham dos problemas da filha. Em momento algum, mostra-

ram interesse em aceitar alguma responsabilidade por aqueles problemas. E Sandy continuou a idolatrá-los.

“Eles só estavam querendo ajudar”

Para muitos adultos filhos de pais tóxicos, a negação é um processo inconsciente simples que serve para afastar determinados acontecimentos e sentimentos da esfera da consciência, fingindo que jamais ocorreram. Mas outros, como Sandy, adotam um método mais sutil: a racionalização. Quando racionalizamos, usamos “bons motivos” para atenuar a dor e o constrangimento.

Aqui estão algumas racionalizações típicas:

- Meu pai só gritava comigo porque minha mãe o perturbava.
- Minha mãe só bebia porque se sentia só. Eu devia ter ficado mais em casa com ela.
- Meu pai me batia, mas ele não queria me machucar, só queria me dar uma lição.
- Minha mãe nunca prestou atenção em mim porque era muito infeliz.
- Não posso culpar meu pai por me molestar. Minha mãe se recusava a dormir com ele, e homem precisa de sexo.

Todas têm um ponto em comum: servem para aceitar o inaceitável. Superficialmente parecem funcionar, mas alguma coisa dentro de você sabe da verdade.

“Ele só fez isto porque...”

Louise, uma mulher baixa de cabelo castanho-avermelhado na faixa dos quarenta, estava se divorciando pela terceira vez. Ela começou a fazer terapia por causa da insistência de sua

filha, já adulta, que ameaçou cortar relações se ela não fizesse alguma coisa para conter sua hostilidade incontrolável.

Quando a vi pela primeira vez, sua postura extremamente rígida e sua expressão lacônica revelaram seu temperamento. Era um vulcão de ira reprimida. Perguntei-lhe sobre o divórcio, e ela me disse que os homens sempre a abandonavam; seu atual marido era apenas mais um exemplo:

“Sou dessas mulheres que sempre ficam com o homem errado. No início da relação é maravilhoso, mas sei que não tem possibilidade de durar.”

Escutava-a atentamente enquanto discorria sobre seu tema preferido: os homens não prestam. Então começou a comparar os homens de sua vida ao seu pai:

“Deus, por que não consigo encontrar um homem como meu pai? Ele parecia um artista de cinema... todos simplesmente o adoravam. Sabe, ele possuía aquele carisma que atraía as pessoas. Minha mãe era muito angustiada, e meu pai me levava para sair... só nós dois. Aqueles foram os melhores momentos da minha vida. Depois do meu pai, acho que quebraram o molde.”

Perguntei se ele ainda estava vivo, e Louise ficou muito tensa quando respondeu:

“Não sei. Ele desapareceu um dia. Acho que tinha uns 10 anos. Era insuportável viver com minha mãe, e um dia ele se mandou. Nenhum recado, nenhum telefonema, nada. Meu Deus, como senti sua falta. Durante um ano, eu tinha tanta certeza que ouviria seu carro chegando a cada noite... Não posso culpá-lo pelo que fez. Ele tinha tanta vida! Quem gostaria de ficar amarrado a uma mulher doente e uma criança?”

Louise levava a vida esperando que seu pai idealizado voltasse. Incapaz de perceber como ele fora desumano e irresponsável, ela racionalizava o tempo todo para conservá-lo como

um deus aos seus olhos — apesar da dor que seu comportamento causou.

Sua racionalização também permitia negar a raiva que sentia dele por tê-la abandonado. Infelizmente, essa raiva era extravasada em suas relações com outros homens. Toda vez que começava um relacionamento as coisas iam bem por um tempo, enquanto ela ia conhecendo-o. Mas quando ficavam mais íntimos, o medo de ser abandonada era incontrolável e se transformava invariavelmente em hostilidade. Ela não conseguia perceber ser essa a razão pela qual todos os homens a deixavam: quanto mais íntimos ficavam, mais hostil Louise se tornava. Em vez disto, ela insistia que sua hostilidade era justificada pelo fato de eles sempre a abandonarem.

A raiva extravasada no momento certo

Quando estava na universidade, um dos meus livros de psicologia continha uma série de desenhos que ilustrava como as pessoas transferem seus sentimentos — particularmente a raiva. O primeiro quadro mostrava um homem sendo chamado à atenção por seu chefe. Obviamente, não era aconselhável que ele respondesse, então, o segundo quadro mostrava-o transferindo sua raiva, gritando com a mulher ao chegar em casa. O terceiro quadro mostrava a mulher gritando com as crianças. As crianças chutaram o cachorro, e o cachorro mordeu o gato. O que me impressionou naquelas imagens foi que, apesar de sua aparente simplicidade, são um retrato surpreendentemente fiel da maneira como transferimos nossos sentimentos da pessoa apropriada para um alvo mais fácil.

A idéia que Louise tem dos homens é um exemplo perfeito: “Eles são uns canalhas, todos. Não se pode confiar neles. Sempre se voltam contra você. Estou cheia de ser usada pelos homens.”

O pai de Louise abandonou-a. Se ela tivesse se conscientizado disso, teria que renunciar às suas fantasias douradas

e à imagem divinizada que fazia dele. Teria que deixá-lo ir embora. Em vez disso, deslocou sua raiva e falta de confiança em seu pai para outros homens.

Sem saber, Louise insistia em escolher homens que a tratavam de um jeito que a decepcionava e enfurecia. Contudo que pudesse liberar sua raiva neles, não precisava zangar-se com o pai.

Sandy, de quem falamos no início deste capítulo, transferiu para seu marido o ódio e a decepção que sentia por seus pais pela maneira com que trataram sua gravidez e seu aborto. Ela não se permitia ficar zangada com os pais — isto teria ameaçado demais a divinização que fizera deles.

Não fale mal dos mortos

A morte não acaba com a divinização dos pais tóxicos. Na verdade, pode aumentá-la.

Se já é difícil admitir o dano causado por um pai ou mãe que ainda estão vivos, é infinitamente mais difícil acusá-los depois de mortos. Existe um poderoso tabu contra a crítica àqueles que já morreram, pelo fato de não poderem mais se defender. Como resultado, a morte confere uma espécie de santidade até mesmo ao mais agressivo dos homens. A divinização de pais mortos é quase automática.

Infelizmente, enquanto os pais tóxicos estão protegidos pela santidade que o túmulo lhes confere, os sobreviventes suportam os restos mortais emocionais. “Não fale mal dos mortos” pode ser um lugar-comum valorizado, mas frequentemente inibe a resolução realista de conflitos com os pais que já morreram.

“Você será sempre meu pequeno fracasso”

Valerie, uma cantora alta de traços delicados, perto dos seus 40 anos, veio à minha procura por recomendação de

um amigo comum que estava preocupado de que a falta de confiança dela a estivesse impedindo de procurar novas oportunidades em sua carreira. Depois de uns 15 minutos de nossa primeira sessão, Valerie admitiu que sua carreira não estava progredindo.

“Não consigo emprego como cantora — nem mesmo em piano-bar — há mais de um ano. Arranjei um emprego temporário num escritório para pagar meu aluguel. Não sei. Talvez seja um sonho impossível. Uma noite dessas estava jantando com meus pais, e falamos do meu problema. Então meu pai falou: ‘Não se preocupe. Você será sempre meu pequeno fracasso.’ Tenho certeza de que ele não faz idéia do quanto isto me magoou, mas aquelas palavras me arrasaram.”

Disse a Valerie que qualquer um se sentiria ferido nessas circunstâncias. O pai dela tinha sido cruel e inoportuno. Ela respondeu:

“Acho que não é nenhuma novidade. É a história da minha vida. Eu era sempre o depósito de lixo da família. Tinha culpa de tudo que acontecia. Se ele e mamãe tinham problemas, a culpa era minha. Mas ainda assim, quando eu fazia alguma coisa para agradá-lo, ficava radiante de orgulho e me elogiava para seus colegas. Céus! Era maravilhoso ter sua aprovação, mas eu me sentia um ioiô emocional.”

Eu e Valerie mantivemos um laço bem estreito em nosso trabalho conjunto nas várias semanas que se seguiram. Ela estava apenas começando a ter contato com a magnitude da raiva e tristeza que sentia do pai.

Então, ele morreu de derrame.

Foi uma morte repentina, horrível e inesperada; um tipo de morte para a qual ninguém está preparado. Valerie estava esmagada pela culpa de ter expressado tanta raiva contra o pai durante a terapia.

“Lá estava eu sentada na igreja, enquanto ele era elogiado. Fiquei ouvindo aquela ladainha de como

ele tinha sido maravilhoso a vida inteira, e me senti uma estúpida por estar tentando culpá-lo por meus problemas. A única coisa que queria era reparar a dor que lhe causei. Não parava de pensar o quanto o amava e que tinha sido sórdida o tempo todo. Não quero mais falar dessas coisas ruins... nada disso interessa agora."

A dor de Valerie afastou-a do caminho por um tempo, mas no final ela acabou percebendo que a morte do pai não poderia mudar a realidade de quanto ele a tratara mal em sua infância e mesmo em sua vida adulta.

Valerie está fazendo terapia há seis meses. Estou feliz em ver sua autoconfiança crescer cada vez mais. Ela ainda está lutando para conquistar seu lugar como cantora, mas agora não desiste de tentar.

Tirando os pais do pedestal

Os pais endeusados ditam regras, fazem julgamentos e causam sofrimento. Quando você os diviniza, estejam eles vivos ou mortos, está concordando em viver segundo a versão que eles têm da realidade. Você está aceitando sentimentos dolorosos como parte da sua vida, talvez até os racionalize, acreditando que sejam bons. É hora de parar.

No momento em que trouxe seus pais para a terra, quando tiver coragem de olhar para eles de forma realista, poderá equilibrar o poder na relação de vocês.

Capítulo 2

"SÓ PORQUE NÃO ERA SUA INTENÇÃO, NÃO SIGNIFICA QUE NÃO MAGOASSE"

Pais imprestáveis

As crianças possuem direitos básicos inalienáveis: direito à alimentação, roupa, abrigo e proteção; além desses aspectos de natureza física também têm direito a ser nutridas emocionalmente, respeitadas em seus sentimentos e tratadas de forma que possam desenvolver um sentido de autovalorização.

As crianças têm também o direito de ser orientadas em seu comportamento, a cometer erros e a ser corrigidas sem sofrer agressão física ou emocional.

Finalmente, elas têm o direito de *ser* crianças. Devem passar seus primeiros anos brincando, sendo espontâneas e irresponsáveis. É natural que, à medida que cresçam, os pais alimentem sua maturidade, dando-lhes certas responsabilidades e tarefas domésticas, mas nunca prejudicando sua infância.

Como aprendemos a fazer parte deste mundo

As crianças absorvem mensagens verbais e não-verbais como esponjas — indiscriminadamente. Escutam seus pais,

observam-nos e imitam seu comportamento. Como é limitada a referência que têm fora da família, as coisas que aprendem em casa sobre si mesmas e sobre as outras pessoas tornam-se verdades universais que ficam profundamente gravadas em suas mentes. Os modelos que recebem dos pais são uma parte central para o desenvolvimento do senso de identidade numa criança, particularmente quando ela desenvolve sua identidade sexual. Apesar das grandes mudanças nos papéis dos pais nos últimos anos, seus deveres são os mesmos dos nossos pais:

1. Eles devem suprir as necessidades físicas dos filhos.
2. Devem proteger os filhos de danos físicos e emocionais.
3. Devem suprir as necessidades de amor, atenção e afeto.
4. Devem estabelecer diretrizes éticas e morais para os filhos.

É claro que esta lista poderia ser bem maior, mas estes itens formam a base de uma criação adequada. Os pais tóxicos que estamos descrevendo neste livro raramente vão além do primeiro item. Na maioria das vezes, eles estão (ou estavam) bastante prejudicados por sua saúde mental ou emocional. Não apenas estão incapacitados de suprir as carências dos seus filhos, como também esperam e exigem, em muitos casos, que os filhos atendam às suas necessidades.

Quando os pais impingem suas responsabilidades às crianças, os papéis na família ficam confusos, distorcidos ou trocados. A criança que se vê forçada a ser seu próprio pai, ou mesmo a se tornar o pai de seu pai, não tem ninguém de quem possa seguir o exemplo, respeitar ou com quem possa aprender. Sem um modelo paterno ou materno nessa fase crítica do desenvolvimento emocional, a sua identidade fica à deriva, num mar hostil de confusão.

Les, de 34 anos, proprietário de uma loja de artigos esportivos, veio me procurar porque só vivia pensando no trabalho, e isto o fazia infeliz.

“Meu casamento foi por água abaixo porque nunca fiz nada a não ser trabalhar. Minha mulher se cansou de viver com um robô e foi embora. Agora está

acontecendo a mesma coisa com minha namorada. Eu odeio isto. Odeio mesmo. Mas simplesmente não sei relaxar.”

Les contou que tinha dificuldade em exprimir qualquer tipo de emoção, em particular ternura, sentimentos de afeto. A palavra *diversão*, ele me disse com grande amargura, não fazia parte do seu vocabulário.

“Queria tornar minha namorada feliz, mas toda vez que começamos a conversar, não sei como, sempre acabo falando em trabalho, e ela fica aborrecida. Talvez seja a única coisa da qual eu possa falar sem ficar confuso ou dizer besteira.”

Les passou a maior parte da primeira sessão tentando me convencer dos estragos que fazia em seus relacionamentos.

“As mulheres com as quais me envolvo vivem reclamando que não tenho tempo para elas ou que não lhes dou carinho. E é verdade. Sou um namorado desagradável, e fui assim também como marido.”

Interrompi-o e disse: “E tem uma imagem desagradável de si mesmo. Parece que só se sente bem quando está trabalhando. Por quê?”

“Porque é uma coisa que sei fazer... e faço bem. Trabalho umas 75 horas por semana... mas sempre trabalhei até não agüentar mais... desde que era criança. Sabe, eu era o mais velho de três meninos. Acho que mamãe teve uma espécie de esgotamento nervoso quando eu tinha oito anos. A partir daí, nossa casa vivia escura, com as cortinas fechadas. Ela parecia estar sempre de robe, e nunca falava muito. A lembrança que guardo é de vê-la com uma xícara de café em uma das mãos e um cigarro na outra, grudada naquelas malditas novelas. Nunca se levantava antes de nós já termos saído para a escola. Então, eu tinha que alimentar meus

irmãos mais novos, preparar as merendas e colocá-los no ônibus escolar. Quando voltava para casa, encontrava-a deitada na frente da televisão, tirando uma de suas sonecas que duravam três horas. Metade do tempo que meus colegas passavam brincando de bola, eu ficava preso em casa preparando o jantar ou limpando tudo. Afinal, alguém tinha que fazer isto."

Perguntei a Les onde estava seu pai esse tempo todo.

"Ele viajava muito a serviço, e praticamente deixou minha mãe de lado. A maior parte do tempo dormia no quarto de hóspedes... era um casamento bem estranho. Ele a mandou a alguns médicos, mas não ajudaram em nada, e então ele jogou a toalha."

Disse a Les que me doía saber o quanto aquele menino devia ter sido solitário. Ele dispensou minha solidariedade com esta resposta:

"Eu tinha muito o que fazer para sentir pena de mim mesmo."

Ladrões de infância

Quando criança, Les freqüentemente estava sobrecarregado de responsabilidades que, por direito, eram dos seus pais. Como foi obrigado a crescer rápido e cedo demais, sua infância lhe foi roubada. Enquanto seus amigos brincavam de bola na rua, ele cumpria com as obrigações dos pais. Para manter a família unida, teve que se tornar um adulto em miniatura. Tinha poucas oportunidades de brincar e ser livre. Uma vez que suas necessidades eram ignoradas, aprendeu a lidar com a solidão e a carência afetiva, negando-as. Estava lá para tomar conta dos outros. *Ele mesmo* não interessava.

O que torna esse quadro duplamente triste é que além de ter sido o principal responsável pelos irmãos, Les também foi o pai de sua mãe:

"Quando papai estava na cidade, saía para trabalhar às sete horas e muitas vezes não chegava antes da meia-noite. Na hora que estava saindo, sempre me dizia: 'Não se esqueça de fazer todo o serviço de casa e cuide de sua mãe. Faça com que ela se alimente bem. Mantenha seus irmãos quietos... e veja se consegue arrancar um sorriso dela.' Eu passava muito tempo tentando descobrir como fazer minha mãe sorrir. Tinha certeza de que havia alguma coisa que eu pudesse fazer, e a partir daí tudo ficaria bem novamente... principalmente com *ela*. Mas nada mudou. Sinto-me horrível com relação a isto."

Além da responsabilidade de cuidar da casa e educar as crianças, o que já seria uma sobrecarga para qualquer um, Les devia ser o protetor emocional de sua mãe. Isso foi uma receita para o fracasso. Crianças que se vêem nessa troca confusa de papéis, constantemente não conseguem dar conta de suas obrigações. É impossível agirem como adultos, porque *não* são adultos. Mas elas não compreendem por que fracassam; sentem-se apenas incapazes e culpadas por isso.

No caso de Les, sua necessidade de trabalhar muitas horas além do necessário tinha dois objetivos: evitava o confronto com a solidão e o sentimento de perda de sua infância e de sua vida adulta, e reforçava sua crença arraigada de que nunca faria o suficiente. Sua fantasia era a de trabalhar durante muitas horas, para provar que era uma pessoa capaz e de valor, que daria conta de sua obrigação. Em essência, ele ainda estava tentando fazer sua mãe feliz.

Quando é que isto vai acabar?

Les não via que seus pais continuavam a manipular seu poder tóxico sobre ele em sua vida adulta. Algumas semanas

mais tarde, porém, começou a perceber a ligação existente entre a luta que vem travando depois de adulto e sua infância.

"Cara, quem disse que 'quanto mais as coisas mudam, mais ficam como estão' sabia o que estava falando. Estou em Los Angeles há seis anos, mas para meus pais parece que não tenho vida própria. Eles me telefonam várias vezes por semana. Chego ao ponto de ter medo de atender ao telefone. Para começar ele diz: 'Sua mãe está tão deprimida... não daria para tirar uns dias para nos fazer uma visita? Você sabe o quanto isto significaria para ela!' Depois ela pega o telefone e diz que sou tudo o que tem na vida e que não sabe até quando vai viver. O que diz disso? Metade das vezes pego um avião... é melhor do que ficar com complexo de culpa por não ter ido. Mas nunca é o suficiente. Nada é suficiente. Bem que eu poderia economizar a passagem de avião. Talvez eu jamais devesse ter saído de casa."

Disse a Les que era típico das crianças que se viram forçadas a trocar os papéis emocionais com os pais carregar um enorme sentimento de culpa e um senso de responsabilidade superdesenvolvido para sua vida adulta. Quando adultos, caem num círculo vicioso, aceitando responsabilidade por tudo, inevitavelmente cometendo erros, sentindo-se culpados ou incompetentes e, então, redobrando os esforços. É um ciclo sacrificante e extenuante que produz uma sensação de fracasso cada vez maior.

Impulsionado desde pequeno pelas expectativas dos pais, ele aprendeu desde cedo que sua bondade seria julgada pelo que ele fizesse em prol da família. Depois de adulto, as exigências externas impostas pelos pais transformaram-se em demônios internos que continuavam a empurrá-lo para uma área onde ele pudesse ter a sensação de valer alguma coisa — o trabalho.

Les não teve tempo nem o modelo apropriado para aprender a dar e receber amor; cresceu sem o sustento necessário para sua vida emocional e então, simplesmente, eliminou suas

emoções. Infelizmente, achava que não poderia trazê-las de volta novamente, mesmo se quisesse.

Mostrei-lhe que compreendia o quanto ele se sentia frustrado e confuso com sua incapacidade de se abrir emocionalmente com as pessoas, mas insisti para que não se cobrasse tanto. Ele não teve ninguém que ensinasse essas coisas quando era menor, e é muito difícil aprendê-las sozinho.

"É como se você tivesse que dar um concerto ao piano sem sequer saber onde fica o dó central!", disse-lhe. "Você pode aprender, mas leva algum tempo para assimilar os pontos básicos; praticar e, ainda assim, falhar uma ou duas vezes."

"Se eu não cuidar deles, quem vai cuidar?"

Dear Abby,

Minha família é louca. Você pode me tirar daqui?
Desesperada

Isto foi escrito por uma de minhas clientes, Melanie, quando tinha 13 anos. Hoje, com 42 anos, divorciada e trabalhando como contadora na área fiscal, me procurou por causa de uma depressão profunda. Apesar de ter emagrecido muito, devia ser muito bonita, não fosse pelo efeito dos últimos meses, em que passou dormindo por tanto tempo. Era franca e falava com facilidade de si mesma:

"Sinto-me totalmente desesperada o tempo todo. Como se não tivesse controle sobre minha vida. Eu não consigo estar à frente de nada. É como se a cada dia me afundasse cada vez mais num buraco."

Pedi que fosse mais específica. Ela mordeu o lábio, e então se afastou enquanto respondia:

"Existe um vazio tão grande dentro de mim... Não creio que tenha me ligado realmente a alguma pes-

soa durante toda a vida. Fui casada duas vezes e vivi com vários rapazes, mas simplesmente não consigo encontrar o homem certo. Sempre arranjo vagabundos que não querem nada ou verdadeiros canalhas. Aí, é claro que tenho que colocá-los na linha. Sempre acho que posso endireitá-los. Empréstimo dinheiro, levo-os para minha casa, cheguei até a arranjar emprego para alguns. Isto nunca funciona, mas não aprendo. Eles não me amam, seja lá o que eu faça. Um deles me bateu na frente das crianças. Outro me levou o carro. Meu primeiro marido vivia tendo casos. O segundo era um bêbado. Estas são algumas das minhas proezas.”

Sem perceber, Melanie estava descrevendo o comportamento clássico de uma personalidade co-dependente. Originalmente, o termo *co-dependente* era usado para descrever o parceiro de um alcoólatra ou de um viciado em drogas, com o mesmo sentido de *facilitador* — alguém que não tinha controle sobre a própria vida porque tomava sobre si a responsabilidade de “salvar” uma pessoa dependente de drogas químicas.

Mas hoje em dia, a definição de co-dependência expandiu-se e inclui todos aqueles que se tornam vítimas no processo de libertar e ser responsável por qualquer pessoa compulsiva, viciada, agressiva ou excessivamente dependente.

Melanie sentia-se atraída por homens muito problemáticos. Ela acreditava que se pudesse ser suficientemente boa — dar-se, amar, preocupar-se, ajudar, proteger — e fazer com que aqueles homens vissem o erro que estavam cometendo, eles a amariam. Os homens carentes e egocêntricos que conheceu eram incapazes de amar. Por isto, em vez de achar o amor que procurava tão desesperadamente, descobria um vazio. Sentia-se usada.

Descobri que o termo *co-dependente* não era novo para Melanie. Ela o conheceu quando participou de um encontro dos Al-Anon (um programa de doze etapas para famílias de

alcoólatras) enquanto estava casada com seu segundo marido. Melanie tinha certeza de que não era uma co-dependente; apenas não tinha sorte com os homens. Finalmente o abandonou quando soube que ele tinha passado a noite com uma mulher que conhecera num bar.

Novamente Melanie começou a procurar o homem certo. Colocava a culpa de seus problemas nos que conhecia, mas via cada um deles como o homem errado. Não percebia que existia um padrão em seus relacionamentos, que tinha origem na forma pela qual escolhia seus parceiros. Pensava que estava à procura de um homem que valorizasse uma mulher carinhosa; com certeza existiria um homem assim. Ela achava que a co-dependência era uma coisa nobre.

Melanie não tinha a menor idéia de que o que chamava de “dar e ajudar” estava consumindo sua vida; dedicava-se a todos, menos a si mesma. Não imaginava que, na verdade, estava perpetuando o comportamento irresponsável dos homens de sua vida, ficando sempre na retaguarda, apoiando-os e livrando-os de eventuais problemas. Quando me falou sobre sua infância, ficou claro que sua postura era uma repetição compulsiva do seu relacionamento com o pai:

“Eu tinha uma família realmente estranha. Meu pai era um arquiteto bem-sucedido, mas controlava todo mundo com seu terrível mau humor. Ficava aborrecido com qualquer coisinha, como, por exemplo, quando alguém estacionava o carro em sua vaga, ou eu brigava com meu irmão. Ele ia para o quarto, fechava a porta, se atirava na cama e chorava. Igualzinho a um bebê! Aí minha mãe ficava desmontada; ia para a banheira e ficava lá, mergulhada na água. Eu era a única pessoa que tinha que interferir e lidar com meu pai. Ficava sentada, ouvindo-o soluçar, tentando imaginar o que poderia fazer para que melhorasse. Mas nada adiantava; o jeito era esperar.”

Dei a Melanie uma lista que havia preparado e pedi que me dissesse quais os itens que descreviam seus sentimentos e

maneira de agir. Tratava-se de uma relação das principais características da co-dependência. Descobri que era muito útil para ajudar meus clientes a saber se eram ou não co-dependentes. Se você acha que esse termo se aplica à sua maneira de ser, leia-os com atenção.

Teste para verificação da co-dependência

(Empreguei o termo “ele” como um pronome universal para se referir a uma pessoa problemática, seja homem ou mulher. Sei que muitos homens têm relacionamentos co-dependentes com esposas ou amantes terrivelmente problemáticas.)

1. Resolver os problemas dele ou aliviar sua dor é a coisa mais importante da minha vida, não importa o que isto vai me custar emocionalmente.
2. Meus sentimentos bons dependem da sua aprovação.
3. Protejo-o das conseqüências do seu comportamento. Minto por ele, protejo-o e nunca permito que alguém fale mal dele.
4. Esforço-me ao máximo para que ele faça as coisas do meu jeito.
5. Não me preocupo com o que estou sentindo ou com o que quero. Só me interessa o que ele sente ou quer.
6. Faço qualquer coisa para evitar rejeição por parte dele.
7. Faço tudo para evitar que ele se zangue comigo.
8. Sinto muito mais emoção numa relação turbulenta e cheia de drama.
9. Sou perfeccionista e me culpo por tudo que dá errado.
10. Fico aborrecida e me sinto desvalorizada e usada a maior parte do tempo.
11. Finjo que está tudo bem, quando na verdade não está.
12. A luta para fazer com que ele me ame é o ponto central da minha vida.

Melanie respondeu “sim” a todas as afirmações! Ela ficou perplexa em saber o quanto era realmente co-dependente. Para ajudá-la a se livrar desse modelo, disse-lhe que era essencial fazer a ligação entre sua co-dependência e seu relacionamento com o pai. Pedi que se lembrasse de como se sentia quando seu pai chorava.

“A princípio aquilo me deixava apavorada, porque achava que papai estava morrendo, e então quem ia ser meu pai? Depois, comecei a sentir vergonha de vê-lo naquele estado. Mas na maioria das vezes, sentia-me terrivelmente culpada — era minha culpa porque tinha brigado com meu irmão, ou por ter feito qualquer outra coisa. Como se eu o tivesse realmente decepcionado. O pior de tudo é que me sentia inútil por não conseguir fazê-lo se sentir melhor. O que me espanta é que ele morreu há quatro anos, eu estou com 42, tenho dois filhos e *ainda* me sinto culpada.”

Melanie foi obrigada a cuidar do pai. Ele e sua mãe jogaram suas responsabilidades de adultos totalmente sobre os ombros da filha. Numa fase da vida em que precisava de um pai forte para lhe dar autoconfiança, ela se viu obrigada a mimar um pai infantil.

O primeiro e mais profundo relacionamento emocional de Melanie com um homem foi com seu pai. Quando era criança via-se sobrecarregada com a carência dele e com a culpa que experimentava por não ser capaz de satisfazer às suas necessidades. Ela jamais parava de tentar compensar sua incapacidade de fazê-lo feliz, mesmo quando ele já não estava mais por perto. Encontrou apenas homens carentes substitutos para cuidar. Ao escolhê-los, era impulsionada pela necessidade de amenizar a culpa que sentia e perpetuava a carência afetiva que teve na infância.

Perguntei a Melanie se sua mãe lhe deu o amor ou a atenção que ela nunca teve do pai:

“Minha mãe tentava, mas vivia doente. Estava sempre indo ao médico e tinha que ficar de cama du-

rante suas crises de colite. Os médicos receitavam tranqüilizantes, e ela os tomava como se estivesse comendo pipoca. Acho que ficou dependente dos remédios, não sei. Vivia alienada. Nossa governanta foi quem realmente nos criou. Ou seja, minha mãe estava lá, mas não estava. Quando eu tinha uns 13 anos, escrevi aquela carta para Dear Abby. O pior de tudo foi que minha mãe descobriu a carta. Esperei que ela me perguntasse por que eu estava tão aborrecida; mas acho que o que eu sentia não tinha importância para ela. Era como se eu não existisse.”

A criança invisível

Os pais que concentram suas energias em sua própria sobrevivência física e emocional mandam um recado muito forte para seus filhos: “Seus sentimentos não são importantes. Eu sou o único que interessa.” Muitas dessas crianças, privadas de tempo, atenção e cuidado adequados começam a se sentir invisíveis — como se nem existissem.

Para que uma criança desenvolva seu amor-próprio — uma sensação de que faz mais do que apenas ocupar espaço, de que é realmente importante —, precisa que seus pais apoiem suas necessidades e seus sentimentos. Mas as necessidades emocionais do pai de Melanie eram tão fortes que ele jamais percebeu as da filha. Ela estava lá quando ele chorava, mas ele não dava nada em troca. Melanie sabia que a mãe tinha descoberto a carta para Dear Abby, mas nunca tocou no assunto com a filha. A mensagem deles era em alto e bom som: ela era um zero à esquerda para eles. Melanie aprendeu a se definir em termos dos sentimentos *deles*, e não dos seus. Se fizesse com que se sentissem bem, *ela* era boa. Se não, *ela* era má.

Como resultado, ela encontrava muita dificuldade, depois de adulta, em definir sua própria identidade. Já que seus pen-

samentos, sentimentos e necessidades nunca foram encorajados, ela realmente não tinha a menor idéia de quem era ou o que esperava de um relacionamento afetivo.

Ao contrário de muitos adultos com quem trabalhei, Melanie já havia experimentado um pouco da raiva que sentia do pai quando me procurou. Mais tarde nos concentraríamos e elaboraríamos grande parte daquela raiva e confrontaríamos seu profundo sentimento de abandono emocional. Ela aprenderia a fixar limites para sua dedicação aos outros e a respeitar seus próprios direitos e necessidades. Aprenderia a se tornar visível novamente.

Pais que somem

Até agora temos discutido sobre pais ausentes do ponto de vista emocional. A ausência física também gera problemas.

Conheci Ken, de 22 anos, em um grupo num hospital para jovens viciados. Era um rapaz magro, moreno, de olhos negros selvagens. Ficou claro em nosso primeiro encontro de grupo que ele era muito inteligente e sabia se expressar com muita facilidade, mas também que se subestimava muito. Achava difícil ficar sentado quieto durante os 90 minutos da sessão; tinha os nervos à flor da pele. Pedi que ficasse depois do grupo para me falar um pouco de si. Como desconfiava dos meus motivos, jogou duro, bancando o malandro de rua. Mas depois de algum tempo verificou que eu não tinha nenhum motivo oculto, estava realmente interessada em aliviar sua dor, e começou a falar mais tranqüilamente:

“Sempre odiei a escola e não sabia que diabos ia fazer lá; então me alistei no exército quando tinha 16 anos. Foi lá que me envolvi com as drogas. De qualquer jeito, sempre fui um fodido mesmo.”

Perguntei o que seus pais pensavam do seu alistamento.

"Era só eu e mamãe. Ela não ficou propriamente excitada com a idéia, mas acho que ficou contente por se ver livre de mim. Eu sempre me metia em confusões e infernizava a vida dela. Ela era uma verdadeira mosca-morta. Deixava eu fazer o que quisesse."

Perguntei onde estava seu pai nessa época.

"Meus pais se divorciaram quando eu tinha oito anos. Mamãe ficou arrasada com a separação. Sempre achei papai um cara bem informado, entende? Ele sempre fez as 'coisas de pai' pra mim. Assistíamos esportes na televisão, e ele até me levava para ver um jogo de vez em quando. Cara, era demais! No dia em que se mudou, chorei até não agüentar mais. Ele me disse que nada ia mudar, que viria todos os domingos, e que continuaríamos sendo amigos. Acreditei nele; era mesmo um idiota! Nos primeiros meses, tudo bem... mas aí, começou a ser uma vez por mês... depois, de dois em dois meses... e por fim, nunca mais. Algumas vezes eu lhe telefonava, e ele me dizia que estava muito ocupado. Mais ou menos um ano depois de ele ter ido embora, mamãe contou que ele tinha se casado com uma mulher que tinha três filhos e foi para outro estado. Foi duro para mim aceitar aquilo, que ele tinha outra família agora. Acho que ele gostava mais deles, porque me esqueceu rapidinho."

"Dessa vez vai ser diferente"

A fachada de durão que Ken usava estava desmoronando rapidamente. Ele se sentia claramente constrangido com essa conversa sobre o pai. Perguntei quando foi a última vez que o viu.

"Foi quando estava com 15 anos, e foi um grande erro. Fiquei cheio de só receber cartões de Natal.

Aí, decidi fazer uma surpresa. Cara, eu estava excitado com a idéia. Quando cheguei lá... acho que esperava uma grande acolhida. Bem, ele foi amável, mas nada mais do que isto. Depois de algum tempo comecei a me sentir um idiota. Era como se fôssemos totalmente estranhos. Ele ficava mimando aquelas três crianças, enquanto eu continuava sentado, me sentindo um babaca completo. Cara, saí arrasado daquela casa naquela noite. Ainda penso muito nele. Não queria que soubesse que estou aqui. Assim que sair daqui, vou tentar de novo. Dessa vez vai ser diferente... vai ser de homem para homem."

Quando o pai de Ken abandonou-o, deixou um vazio profundo na sua vida. Ken estava oprimido. Tentou enfrentar isto dando vazão à sua raiva em casa e na escola. De certa forma, estava provocando o pai, como se sua necessidade de disciplina pudesse trazê-lo de volta.

Diante da evidência absoluta de que seu pai não queria mais fazer parte da sua vida, Ken continuou a se agarrar ao sonho de que de alguma forma poderia reconquistar o amor paterno. No passado, sua esperança levou-o a uma enorme decepção, à qual ele reagiu se envolvendo com drogas. Eu lhe disse que estava preocupada com a possibilidade de que aquela cadeia de acontecimentos continuasse a dominar sua vida adulta, e pedi que trabalhássemos juntos para interromper a seqüência.

Inconscientemente, Ken ainda estava racionalizando o abandono paterno, assumindo a culpa pelo que ocorreu. Quando era criança, achou que alguma deficiência tinha causado o afastamento repentino do pai. Ao chegar a esta conclusão, veio o ódio de si mesmo. Tornou-se um homem sem objetivos ou rumo na vida. Apesar da inteligência que possuía, sentiu-se insatisfeito, infeliz na escola e viu o exército como uma solução para seus problemas. Quando viu que também isto não funcionou, envolveu-se com drogas, numa tentativa desesperada de preencher seu vazio interior e atenuar a dor que sentia.

O pai de Ken pode ter sido bom antes do divórcio, mas depois foi incapaz de manter o mínimo contato que seu filho tão desesperadamente precisava. Ao falhar nisto, prejudicou de maneira sensível o desenvolvimento do senso de valor e amor de Ken.

Não existe um divórcio feliz; ele é invariavelmente traumatizante para todos, mesmo que seja a solução mais saudável em determinadas situações. Mas é essencial que os pais estejam conscientes de que estão se divorciando do companheiro, não da família. Tanto o pai quanto a mãe têm a responsabilidade de manter um vínculo com os filhos, apesar do rompimento em suas vidas. A decisão judicial de um divórcio não é uma autorização para que um pai abandone seus filhos.

Quando um dos cônjuges vai embora, cria uma perda e um vazio particularmente dolorosos dentro da criança. Lembre-se: as crianças tendem a achar que se algo de errado acontece dentro de casa, é culpa sua. Os filhos de pais divorciados são mais propensos a acreditar nisso. Um pai ou mãe que some da vida dos filhos reforça o sentimento de invisibilidade destes, prejudicando sua auto-estima, e isto eles arrastarão pela vida afora como as correntes que os prisioneiros trazem nos pés.

É o que eles não fizeram que machuca

É fácil reconhecer a agressão quando um pai bate no filho ou vive reclamando com ele. Mas a toxicidade dos pais pode ser impalpável, difícil de definir. Quando eles causam danos aos filhos por sua omissão e não por sua ação — pelo que *não* fazem —, os vínculos existentes entre os problemas da idade adulta e esse tipo de criação ficam muito difíceis de se perceber. E como os filhos desses pais estão predispostos a negar tais vínculos, meu trabalho torna-se especialmente complexo.

Para completar o quadro, muitos desses pais são tão problemáticos que despertam sentimento de pena. Pelo fato de se comportarem freqüentemente como crianças indefesas ou irresponsáveis, seus filhos adultos sentem que são seus protetores. Eles correm em sua defesa como uma vítima que pede perdão pelo criminoso.

Seja “eles não queriam fazer mal nenhum”, ou “fizeram o que podiam”, essas desculpas ocultam o fato de que os pais jogaram suas responsabilidades nos ombros dos filhos. Com isso, negaram os modelos positivos de seus papéis como pai e mãe, sem os quais é extremamente difícil o desenvolvimento emocional saudável.

Se você é filho de um pai incapaz, provavelmente cresceu sem saber que existe uma alternativa para o fato de se sentir responsável por eles. *Andar na corda bamba da vida emocional de seus pais* parecia um modo de vida, não uma escolha.

Mas você *tem* escolha e precisa começar a compreender que foi obrigado de forma totalmente errada a crescer rápido demais, que lhe roubaram a infância. Dê esse primeiro passo e descobrirá uma nova reserva de energia que, de repente, estará à sua disposição pela primeira vez — a energia despendida com seus pais tóxicos a maior parte da sua vida, mas que pode finalmente ajudá-lo a se tornar mais compreensivo e responsável consigo mesmo.

Capítulo 3

“POR QUE ELES NÃO DEIXAM QUE EU VIVA MINHA PRÓPRIA VIDA?”

Os controladores

Vamos escutar uma conversa imaginária entre um filho adulto e um de seus pais controladores. Posso lhe garantir que ela jamais aconteceria de verdade; mas se essas duas pessoas fossem capazes de expressar com honestidade seus sentimentos, talvez dissessem o seguinte:

Filho: “Por que você age assim? Por que tudo que faço está errado? Por que você não consegue me tratar como adulto? Que diferença faz para o meu pai se eu não for médico? Que diferença faz para você a mulher com quem vou me casar? Quando é que vocês vão sair do meu pé? Por que agem como se cada decisão que venha a tomar sozinho fosse uma afronta a vocês?”

Mãe controladora: “Não consigo descrever a dor que sinto quando você se afasta de mim. Preciso que você precise de mim. Não suporto a idéia de perdê-lo. Você é minha vida. Fico aterrorizada só em pensar

que vai cometer erros horríveis. Vê-lo magoado me deixaria dilacerada. Prefiro morrer do que fracassar como mãe.”

“É para seu próprio bem”

Controle não é obrigatoriamente uma palavra feia. Se a mãe refreia seu filho, que está começando a andar, em vez de deixá-lo solto pela rua, não diremos que isso é ruim, e sim que é prudente. Ela está exercendo um controle que está em consonância com a realidade, motivado pela necessidade que a criança tem de proteção e orientação.

Ele se torna exagerado quando a mãe cerceia o filho mais tarde, muito tempo depois de ele ser perfeitamente capaz de atravessar a rua sozinho.

As crianças que não são estimuladas a fazer, experimentar, explorar, dominar e se arriscar quase sempre se sentem indefesas e incapazes. Supercontroladas por pais ansiosos e amedrontados, acabam se tornando também ansiosas e amedrontadas, o que dificulta seu processo de maturação. Quando atravessam a fase da adolescência para a idade adulta, muitos não abdicam da necessidade de orientação e controle constantes por parte dos seus pais; resulta daí que os pais continuam a invadir, manipular e freqüentemente dominar suas vidas.

O temor faz com que muitos pais controladores perpetuem a sensação de impotência nos filhos. Eles têm um medo doentio da “síndrome do ninho vazio”, a sensação inevitável de perda quando os filhos finalmente deixam a casa.

O que faz os pais controladores tão traiçoeiros é que a dominação geralmente ocorre à guisa de preocupação. Expressões como “isto é para o seu próprio bem”, “só estou fazendo isto por você”, e “é só porque te amo muito”, significam a

mesma coisa: "Estou fazendo isto porque tenho tanto medo de perdê-lo que sinto vontade de fazê-lo infeliz."

Controle direto

Não há qualquer fantasia quanto ao controle direto. Ele é franco, tangível, acontece às claras: "Faça o que digo, ou então nunca mais falo com você"; "Faça o que digo, ou não lhe dou nem mais um tostão"; "Se você não fizer o que estou dizendo, não se considere mais parte desta família"; "Se você não fizer a minha vontade, vou ter um enfarte." Não existe sutileza.

O controle direto geralmente envolve intimidação, e muitas vezes é humilhante. Seus sentimentos e necessidades devem ser subordinados aos dos seus pais. Você é arrastado para um poço sem fundo de ultimatos. Sua opinião não tem valor; suas necessidades e desejos não importam. O desequilíbrio de forças é tremendo.

Michael, um executivo da área de propaganda de 36 anos, charmoso e com expressão doce, é um bom exemplo disto. Ele me procurou porque seu casamento de seis anos com uma mulher que ele amava muito ficou extremamente abalado por causa do conflito entre a esposa e seus pais.

"Os problemas começaram a surgir depois que me mudei para a Califórnia. Acho que minha mãe pensou que era uma coisa temporária. Mas quando eu lhe disse que tinha me apaixonado e pretendia casar, ela percebeu que eu queria me estabelecer aqui e começou a me pressionar para voltar para casa."

Pedi que Michael me falasse da "pressão".

"O pior incidente aconteceu mais ou menos um ano depois do casamento. Estávamos planejando ir a Boston para o aniversário de casamento dos meus pais,

quando minha mulher ficou de cama com uma gripe terrível. Ela passou mal mesmo. Eu não queria deixá-la sozinha, então telefonei para minha mãe para cancelar a visita. Bem, primeiro ela se debulhou em lágrimas. Aí, me disse o seguinte: 'Se você não vier, vou morrer.' Tive que ceder e ir a Boston. Cheguei na manhã da festa, mas logo que desci do avião eles disseram que eu ficaria a semana inteira. Não disse sim, nem não, mas fui embora na manhã seguinte. Um dia depois recebi um telefonema do meu pai: 'Você está matando sua mãe. Ela passou mal a noite inteira, chorando. Tenho medo que tenha um enfarte.' Que diabos eles querem que eu faça? Que me separe da minha mulher, e volte para Boston e para meu antigo quarto?"

Os pais podiam controlá-lo a três mil milhas de distância. Perguntei se alguma vez chegaram a aceitar sua mulher. Michael ficou visivelmente inflamado de raiva:

"De jeito nenhum! Sempre que me telefonam, jamais perguntam por ela. Na verdade, nem mencionam seu nome. É como se estivessem tentando fingir que não existe."

Perguntei também se alguma vez havia discutido com seus pais sobre esse fato, e ele pareceu embaraçado ao me responder:

"Gostaria de ter feito isto. Toda vez que ela se sentia arrasada pelo que eles faziam, eu esperava que ela agüentasse. Quando reclamava, pedia que fosse compreensiva. Meu Deus! Que idiota que fui! Meus pais massacrando-a e eu sem fazer nada para impedir isso."

O crime de Michael foi ter-se tornado independente. Em resposta, seus pais ficaram desesperados e golpeavam-no com a tática que melhor conheciam: negando seu amor e anunciando catástrofes.

Como a maioria dos pais controladores, eram inacreditavelmente egocêntricos. Sentiam-se ameaçados com a felicidade do

filho, em vez de verem nisso o êxito da criação que lhe deram. Os interesses de Michael nada significavam. Na opinião deles, o filho não se mudou para a Califórnia para progredir profissionalmente, e sim para castigá-los. Ele não se casou por amor, mas para irritá-los. Sua mulher não ficou doente porque contraiu um vírus; foi de propósito, para não visitá-los.

Os pais de Michael estavam sempre forçando-o a escolher entre eles e a mulher. Com pais que exercem controle direto, não existe meio-termo. Se o filho adulto procura exercer algum controle sobre a própria vida, paga caro sob a forma de sentimento de culpa, raiva, frustração e uma sensação muito forte de deslealdade.

Quando ele me procurou, pensava que seu casamento era o principal problema. Não custou a perceber que a questão principal era a luta pelo autocontrole que ele havia iniciado quando saiu de casa.

O casamento de um filho pode ser extremamente ameaçador para os pais controladores. Eles vêem a nora ou o genro como um concorrente e isso leva a numerosas batalhas, com o filho no meio do fogo cruzado de lealdades divididas.

Alguns pais atacam a nova relação com crítica, sarcasmo e previsões de fracasso. Outros, como no caso de Michael, recusam o novo parceiro ou até mesmo ignoram sua existência. E há os que perseguem frontalmente o genro ou nora. Esse rebuliço acaba prejudicando o casamento.

“Por que me deixo comprar por meu pais?”

O dinheiro sempre foi a linguagem básica do poder, tornando-se um instrumento lógico para pais controladores. Muitos pais tóxicos usam o dinheiro para manter seus filhos dependentes.

Kim veio ao meu consultório com uma variedade de preocupações. Aos 41 anos estava com excesso de peso, infeliz no trabalho e divorciada com dois filhos adolescentes. Vivia batendo na mesma tecla: queria perder peso, correr mais riscos

em sua carreira e achar algum rumo para sua vida. Estava convencida de que todos os seus problemas seriam resolvidos se pudesse ao menos encontrar o homem certo.

Com a continuação da terapia, ficou claro que ela não era ninguém se não tivesse um homem para cuidar dela. Perguntei-lhe onde arranhou essa idéia.

“Bem, com certeza não foi com meu marido. Ali, eu é que tinha que cuidar dele. Conheci-o assim que saí da universidade. Ele tinha 27 anos, ainda morava com os pais e estava realmente perdido, sem saber como viver. Mas era sensível e romântico, e me apaixonei. Meu pai foi contra, mas acho que no fundo ficou contente por eu ter arranjado alguém que não conseguia se definir. Quando insisti em me casar, ele disse que nos sustentaria por um tempo, e se as coisas melhorassem arranjaría um emprego para meu marido em sua empresa. É claro que isso foi positivo, mas redundou em um controle maior sobre nós. Mesmo casada, eu continuava a ser a filhinha do papai. Ele nos apoiava financeiramente, mas em troca começou a opinar sobre nossa vida. Eu cuidava da casa, criava meus filhos e mesmo assim...”

Kim parou a frase na metade. “E mesmo assim o quê?”, perguntei. Olhou para o chão e completou o que estava dizendo:

“E mesmo assim... eu ainda precisava dele para cuidar de mim.”

Perguntei se ela conseguia ver a ligação entre a relação com o pai e sua dependência de homens que possam resolver seus problemas.

“Não há a menor dúvida de que meu pai foi a pessoa mais poderosa na minha vida. Ele realmente adorava quando eu era pequena; quando comecei a ter minhas próprias idéias, não pôde aceitar. Costumava

gritar comigo se eu ousasse discordar dele e me xingava de nomes horríveis. Quando eu era adolescente, começou a usar dinheiro para me manter sob controle. Às vezes era incrivelmente generoso, o que me fazia sentir amada e protegida; em outras ocasiões me humilhava, fazendo com que eu implorasse e chorasse para conseguir qualquer coisa, seja ir ao cinema, ou comprar até livros escolares. Eu nunca sabia quais eram meus crimes. Só sei que passava muito tempo pensando em um modo de fazê-lo contente. Todo dia era uma coisa diferente. Ele jogava cada vez mais duro."

Para Kim, tentar agradar seu pai era como participar de uma corrida em que a linha de chegada era colocada sempre um pouco mais à frente. Quanto mais ela corria, mais longe ele colocava a linha. O dinheiro era usado como recompensa e castigo, sem lógica ou coerência; ora generoso, ora sovina, tinha o mesmo comportamento com relação a amor e afeto. A dependência dela confundia-se com a aprovação do pai e essa confusão não cessou mesmo na sua fase adulta.

"Incentivei meu marido a trabalhar com meu pai. Foi um erro! Aí ele começou a nos controlar totalmente. Tudo tinha que ser feito a seu modo — desde a escolha de um apartamento até o treinamento das crianças para ir ao banheiro. Tanto azucrinou Jim que ele resolveu pedir demissão. Meu pai considerou isto como mais uma prova de que Jim era um inútil, apesar de ele ter arranjado outro emprego. Fomos muito hostilizados e depois de várias ameaças meu pai comprou um carro novo pra mim. Quando me entregou as chaves, falou: 'Você não gostaria que seu marido fosse rico como eu?'"

O pai dela usava seu poder financeiro de forma cruel e destrutiva, ao mesmo tempo em que parecia magnânimo. Queria parecer cada vez mais indispensável aos olhos da filha,

visando diminuir o genro. Dessa forma, continuava a controlá-la mesmo depois de ela ter deixado o ninho.

"Você não consegue fazer nada direito?"

Muitos pais tóxicos controlam seus filhos adultos, tratando-os como se fossem indefesos, mesmo que isto não corresponda de forma alguma à realidade.

Martin, um homem magro, meio calvo, de 43 anos de idade e presidente de uma pequena companhia de material de construção, veio me procurar num verdadeiro estado de pânico.

"Estou realmente apavorado. Alguma coisa está acontecendo comigo. Estou muito irritado. Simplesmente perco o controle. Sempre fui uma pessoa pacífica, mas nos últimos meses estou gritando com minha mulher e filhos, batendo portas; há três semanas fiquei com tanta raiva que esmurrei uma parede até fazer um buraco. Vou acabar machucando alguém."

Eu o elogiei pela coragem e iniciativa de fazer terapia antes que o problema ficasse totalmente fora de controle. Perguntei em quem ele gostaria de ter batido quando esmurrou a parede. Ele riu com um jeito amargo:

"É fácil: meu velho. Por mais que eu tente, ele sempre me faz sentir que tudo o que faço está errado. Você acredita que ele teve a petulância de me humilhar na frente dos meus empregados?"

Quando Martin viu que eu parecia perplexa, explicou:

"Meu pai me levou para sua empresa há 18 anos, e se aposentou anos depois. Sou eu quem administra os negócios há 15 anos. Mas toda semana ele aparece e começa a examinar as contas. Aí reclama do modo como estou gerindo a empresa. Sai da sala atrás de mim aos berros, dizendo que estou arruinando a companhia *dele*. Ele faz isto bem na frente dos empregados. A ironia é que eu fiz uma revira-

volta na empresa. Nos últimos três anos dobrei os lucros, mas ele não me deixa em paz. Será que algum dia vai ficar satisfeito?"

Martin fazia de tudo para mostrar que tinha valor. Ele tinha provas concretas de suas conquistas — os lucros que obteve —, mas elas perdiam o valor diante da desaprovação do pai. Levantei a hipótese de que o seu pai talvez se sentisse ameaçado com o seu sucesso. O ego dele parecia estar preso ao fato de ter construído a companhia, mas agora tudo estava sendo superado pelo filho.

Perguntei a Martin se durante esses episódios houve algum outro sentimento além de sua raiva compreensível.

"Pode apostar que sim. Tenho vergonha de contar isto, mas toda vez que ele entra na minha sala, sinto como se tivesse dois anos de idade. Não consigo nem mesmo responder às perguntas que faz. Começo a gaguejar, a pedir desculpas e fico apavorado. Ele parece tão poderoso que, apesar de sermos do mesmo tamanho, parece que sou a metade dele. Possuo um olhar frio e um tom de crítica em sua voz. Por que não consegue me tratar como adulto?"

O pai de Martin usava os negócios para fazer com que o filho sempre se sentisse incapaz, o que, por sua vez, permitia que ele ficasse melhor consigo mesmo. Quando o pai apertava os botões certos, Martin virava uma criança indefesa.

Levou algum tempo, mas ele finalmente compreendeu que tinha de perder a esperança de que seu pai mudasse e agora está se esforçando para mudar a maneira de lidar com o problema.

A tirania do manipulador

Existe outra forma de controle que, embora mais sutil e dissimulada que o controle direto, tem o mesmo efeito preju-

dicial: a manipulação. Os manipuladores conseguem o que querem sem nunca ter que pedir, sem jamais correrem o risco de rejeição por serem francos quanto aos seus desejos.

Todos nós manipulamos as pessoas de alguma forma. Poucos são suficientemente confiantes para pedir tudo o que querem neste mundo, então desenvolvemos formas indiretas. Não pedimos um copo de vinho ao nosso marido ou esposa, perguntamos se há alguma garrafa aberta; não solicitamos aos nossos convidados que se retirem no final da noite, bocejamos; não pedimos o número do telefone de um estranho que nos atraiu, começamos a bater papo com ele. Os filhos manipulam os pais e vice-versa. Casais, amigos, parentes, todos influenciam uns aos outros. Os vendedores ganham a vida assim. Não há nada de ruim nisso; na verdade, é uma forma normal de comunicação humana.

Porém, quando se torna um instrumento de controle sistemático, pode ser excessivamente destrutiva, especialmente quando se trata de relacionamento pai-filho. Uma vez que pais manipuladores gostam de ocultar seus verdadeiros motivos, os filhos vivem num mundo de confusão. Sabem que estão à mercê dos pais, mas não conseguem descobrir como isto acontece.

"Por que ela sempre tem que ajudar?"

Um dos tipos mais comuns é o "prestativo". Em vez de deixar as coisas acontecerem, os pais prestativos criam situações para se fazerem "necessários" na vida dos filhos adultos. Essa manipulação freqüentemente tem o aspecto de assistência bem-intencionada mas indesejada.

Lee, de 32 anos, é uma moça simpática, com o rosto cheio de sardas, ex-recordista de tênis amador, e estava se saindo muito bem como tenista profissional em um clube de campo. Apesar da vida social ativa, reconhecimento profissional e do

bom emprego, tinha crises regulares de depressão profunda. Sua relação com a mãe ocupou todo o tempo de nossa primeira sessão:

"Trabalhei muito para chegar onde cheguei, mas minha mãe me acha incapaz de amarrar o tênis. Sempre houve algum envolvimento, mas ficou pior depois que papai morreu. Ela simplesmente não me dá uma chance. Está sempre levando comida para meu apartamento, porque acha que não me alimento direito. Às vezes, volto para casa e vejo que passou lá e limpou tudo, 'como se fosse um favor'. Ela chegou até a mudar as roupas e os móveis de lugar!"

Perguntei a Lee se alguma vez ela pediu à mãe para parar com aquilo.

"Faço isto o tempo todo. Ela se derrama em lágrimas e grita: 'O que há de errado com uma mãe que ajuda a filha que ama?' No mês passado fui convidada para participar de um torneio em San Francisco. Ela começou a falar que era muito longe e que eu não poderia dirigir o tempo todo sozinha. E então se ofereceu para ir comigo. Quando lhe disse que não precisava ir, agiu como se eu estivesse tentando deixá-la de fora de algum programa de férias. Voltei atrás. Eu estava louca para ficar sozinha algum tempo, mas o que podia fazer?"

À medida que trabalhávamos juntas na terapia, Lee começou a ver o quanto seu sentimento de competência tinha sido minado pela mãe. Mas toda vez que tentava expressar sua frustração, sentia-se extremamente culpada, porque sua mãe parecia tão carinhosa e preocupada. Lee ficou cada vez mais aborrecida, e, como não conseguia dizer a verdade, teve que reprimir seus sentimentos. No final, a válvula de escape foi a depressão.

Obviamente, a depressão não fazia mais que alimentar o ciclo. Sua mãe jamais perdia uma chance de dizer coisas como:

"Olha como você está abatida. Deixa eu preparar alguma coisa pra ver se você se anima."

Nas raras vezes em que conseguia reunir coragem para dizer à mãe como se sentia, esta agia como se fosse uma mártir: chorava. A filha sentia-se sempre culpada e tentava pedir desculpas, mas ela interrompia dizendo: "Não se preocupe comigo, vou ficar bem."

Disse a Lee que se sua mãe tivesse sido mais direta em pedir o que queria, talvez ela não ficasse tão zangada, e Lee concordou comigo:

"Você tem razão. Se ela ao menos dissesse: 'Sinto-me sozinha, tenho saudade de você, gostaria que ficasse um pouco mais comigo', eu saberia com o que estava lidando. Teria alguma opção. Do jeito que as coisas vão, parece que ela assume a minha vida."

Quando se lamentou de não ter opção, estava repetindo o que muitos filhos adultos de pais manipuladores acreditam. A manipulação coloca as pessoas num beco sem saída: para sair dessa situação, têm que ferir alguém que "só está tentando ser legal". Para a maioria das pessoas parece mais fácil entregar os pontos.

A época de sentir melancolia

Os pais manipuladores vivem uma grande ocasião no período de festas, distribuindo culpa como se estivessem desejando votos de um feliz Natal. Esses períodos tendem a intensificar os conflitos existentes na família. Em vez de esperar por uma época de felicidade e prazer, muitas pessoas se surpreendem apreensivas com a tensão típica que ocorre nessas datas.

Um dos meus clientes, Fred, de 27 anos, empregado de uma mercearia e o caçula de uma família de quatro filhos,

contou-me uma história típica de manipulação por parte da mãe:

"Minha mãe sempre fez questão que todos nós passássemos o Natal na sua casa. No ano passado eu venci um concurso de rádio e ganhei uma viagem para Aspen durante as férias. Fiquei muito excitado, porque jamais poderia fazer uma viagem daquelas por conta própria. Adoro esquiar, e aquela era uma oportunidade incrível de levar minha namorada a um lugar legal. Nós estávamos trabalhando tanto que essas férias prometiam ser um paraíso. Quando dei a notícia à minha mãe, sua expressão era a de quem acabava de receber a notícia da morte de alguém. Seus olhos ficaram embaciados e seus lábios começaram a tremer. Sabe como? Parecia que ia chorar. Então me disse: 'Está certo, meu querido. Divirta-se. Talvez não tenhamos a ceia este ano.' Aquilo fez com que eu me sentisse um verdadeiro monstro."

Perguntei a Fred se ele conseguiu afinal viajar.

"Sim. Mas foram os piores momentos da minha vida. Eu fiquei tão mal-humorado que vivia brigando com minha garota. Passei metade da viagem falando com minha mãe, meus irmãos e minha irmã ao telefone... Pedia desculpas o tempo todo. Não valeu a pena a agonia."

Fiquei surpresa em saber que Fred havia viajado. Já vi pessoas que chegaram ao cúmulo de cancelar um passeio para evitar o sentimento de culpa. Os pais manipuladores são mestres em incutir culpa nos filhos, e a mãe dele não era uma exceção.

"É claro que fizeram a ceia de Natal sem mim. Mas minha mãe estava tão triste que queimou o peru pela primeira vez em 40 anos. Recebi três telefonemas de minha irmã dizendo que eu acabei com a tradição

da família. Meu irmão mais velho disse que estava todo mundo desolado porque eu não estava lá. Aí outro irmão me jogou esta: 'Nós somos tudo o que ela tem no mundo. Quantos Natais você acha que ela vai ter pela frente?' Como se eu a tivesse abandonado em seu leito de morte ou coisa parecida. Você acha isto justo, Susan? Ela não tem nem 60 anos, goza de saúde perfeita. Tenho certeza de que foi ela quem disse aquilo para meu irmão. Nunca mais vou esquecer do Natal, pode guardar o que estou dizendo."

Em vez de expressar seus sentimentos diretamente a Fred, sua mãe incumbiu os outros filhos desta tarefa. É uma tática eficaz para muitos pais manipuladores. Lembre-se, seu principal objetivo é evitar o confronto. Em vez de acusar o filho, a mãe de Fred fez o papel de mártir. Ela não conseguiria condená-lo com tanta veemência se tivesse colocado um anúncio no jornal.

Expliquei a Fred que sua mãe e seus irmãos optaram por ter um Natal infeliz. Ele não era responsável por aquilo. Foram eles que preferiram colocá-lo na berlinda, em vez de passar uma noite divertida.

Enquanto ele continuasse a acreditar que era uma pessoa má por ter se atrevido a fazer alguma coisa por conta própria, sua mãe continuaria a controlá-lo por meio de sentimentos de culpa. Mais tarde, Fred acabou compreendendo isto, e agora se sente apto a lidar com a mãe. Embora ela veja a nova firmeza do filho como uma forma de "castigo", Fred alterou a correlação de forças até um ponto em que quaisquer concessões que faça são vistas como uma opção, e não como capitulação.

"Por que você não é igual à sua irmã?"

Muitos pais tóxicos comparam um filho com outro para fazer com que aquele que sofreu a comparação negativa sint

que não está realizando o suficiente para ter o seu amor. Isso motiva a criança a render-se aos pais para recuperar esse favor. Essa técnica de dividir para controlar é freqüentemente usada contra os filhos que ficam independentes demais, ameaçando o equilíbrio do sistema familiar.

Consciente ou inconscientemente, esses pais manipulam uma rivalidade que seria perfeitamente normal entre irmãos, transformando-a numa competição cruel, que inibe o crescimento de laços saudáveis entre eles. Os efeitos são imensos. Além do dano evidente à imagem que uma criança tem de si própria, as comparações negativas criam ressentimentos e ciúmes que podem moldar o relacionamento pelo resto da vida.

A rebeldia como uma causa

Quando os pais tóxicos nos controlam de maneira intensa, intimidativa, provocando sentimentos de culpa ou reações emocionais fortes, freqüentemente reagimos de duas maneiras: submetemo-nos ou nos rebelamos. Essas reações inibem a separação psicológica, embora, no caso da rebeldia, pareça o contrário. Tanto a rebeldia quanto a submissão são aspectos de um mesmo controle.

Jonathan é um homem solteiro, 55 anos, de boa aparência e dono de uma grande empresa de programas de computação. Em nossa primeira sessão, quase chegou a pedir desculpa por seu intenso sentimento de pânico e solidão:

“Agora, não comece a ficar com pena de mim. Tenho uma casa bonita. Coleciono carros. Tenho tudo que quiser. Levo uma vida agradável. Mas há ocasiões em que me sinto muito, muito só. Tenho tanta coisa, e não posso dividir com ninguém. Às vezes tenho aquela sensação horrível de perda, quando penso o que poderia ter em termos de amor, de um relacionamento mais íntimo. Estou aterrorizado com a idéia de acabar morrendo sozinho.”

Perguntei a ele se tinha alguma idéia de por que estava tendo dificuldades em seus relacionamentos.

“Toda vez que ficava mais íntimo de uma mulher... ou até mesmo pensava em me casar com alguém, entrava em pânico e fugia. Não sei por quê... queria saber. Minha mãe nunca me deixa concluir nada.”

Perguntei a Jonathan como se sentia em relação à presença de sua mãe.

“Ela é obcecada com a possibilidade de meu casamento. Tem 81 anos, boa saúde e muitos amigos, mas é como se passasse o dia inteiro preocupada com minha vida sentimental. Gosto dela, mas não agüento ficar perto por causa disso. Ela vive para que eu seja feliz e me sufoca com sua preocupação. É como se eu não conseguisse fazer com que se desgrude de mim. Está sempre tentando dizer como devo levar a vida... sempre foi assim. Ou seja, se pudesse, ela respiraria por mim.”

A última frase de Jonathan foi uma descrição gráfica feita da “fusão”. Sua mãe está tão ligada a ele que não se sabe onde termina uma e onde começa o outro. Ela “fundiu” sua vida à dele. Jonathan precisava se libertar daquele controle sufocante, então se rebelou. Rejeitou tudo o que ela queria para ele, incluindo coisas que até mesmo gostaria, como o casamento.

Sugeri que talvez ele estivesse tão envolvido em se rebelar contra a mãe que estava ignorando seus próprios desejos. Não ceder aos caprichos dela era tão importante que ele se privava de um relacionamento. Isso gerou a ilusão de que era “dono do próprio nariz”, mas na realidade essa necessidade de se rebelar sobrepujou seu livre-arbítrio.

Eu denomino esse fenômeno de “pseudo-rebeldia”. É um lado menos conhecido da submissão. A rebeldia saudável é um exercício ativo da livre escolha. Estimula o crescimento pessoal e a individualidade. Já essa é uma reação contra um

pai controlador, uma prática na qual os meios tentam justificar um fim insatisfatório. Isto raramente vai ao encontro de nossos maiores interesses.

Controle que vem do túmulo

Um dos meus clientes de grupo disse: "Meus pais morreram, então não têm nenhum poder sobre mim." Um outro retrucou: "Eles podem estar mortos, mas ainda vivem na sua cabeça!" Tanto a pseudo-rebelia como a submissão podem durar muito tempo após a morte de um dos pais.

Muitas pessoas acreditam que depois que um pai controlador morre, elas ficam livres. Mas o liame psicológico ultrapassa barreiras geográficas, atravessa continentes, vai além do túmulo. Conheci centenas de adultos que tinham uma lealdade inabalável às exigências e mensagens negativas dos pais mesmo após a morte deles.

Eli, um homem de negócios bem-sucedido de 60 anos, com extraordinário intelecto e sagacidade, fez uma avaliação altamente sofisticada de sua situação: "Sou um jogador reserva na minha vida."

Quando o conheci, apesar de milionário, morava num apartamento de sala e quarto, dirigia um carro caindo aos pedaços e tinha um padrão de vida de quem mal ganhava para sobreviver. Era extremamente generoso com suas duas filhas adultas, mas um pão-duro obsessivo consigo mesmo.

Lembro-me de uma vez em que veio para a terapia depois do trabalho. Perguntei como tinha sido o dia, e ele me disse rindo que quase jogou pelos ares uma transação de 18 milhões de dólares porque chegou atrasado a uma reunião. Apesar de ser sempre pontual, Eli levou uns 20 minutos dando voltas no quarteirão, procurando um lugar grátis para estacionar, para não ter que pagar o estacionamento do edifício. Quase perde 18 milhões porque não queria pagar 5 dólares pelo estacionamento.

Quando começamos a explorar algumas raízes de sua obsessão em economizar, ficou claro que a voz do seu pai, 12 anos após sua morte, ainda ecoava em sua cabeça.

"Meus pais eram imigrantes pobres. Cresci numa miséria total. Meus pais me ensinaram a ter medo de tudo. Ele sempre dizia: 'Isto aqui é um mundo selvagem; se você não tomar cuidado eles te comem vivo.' Ele me fez sentir que eu não devia esperar por nada, a não ser perigo, e não parou nem mesmo depois que casei e comecei a ganhar muito dinheiro. Vivía me interrogando sobre quanto eu gastava e o que tinha comprado. E quando eu cometia a asneira de lhe dizer, sua resposta era sempre a mesma: 'Seu idiota! Você gasta dinheiro em bobagens. Devia estar economizando cada centavo. Tempos difíceis virão, eles sempre vêm, e então você *vai precisar* desse dinheiro.' Cheguei a um ponto de ficar apavorado de gastar cada centavo. Meu pai nunca pensou que a vida pudesse ser desfrutada. Sempre a considerava como algo que devíamos suportar com paciência."

O pai de Eli projetou os terrores e dificuldades de sua vida em seu filho. Quando este conseguiu vencer na vida, ouvia as suas admoestações toda vez que tentava gozar os frutos do seu trabalho. As previsões catastróficas do pai passavam na tela de sua memória como um filme que não tinha fim. Mesmo que se aventurasse a comprar alguma coisa para si próprio, a voz do pai o impedia de desfrutar.

A falta de confiança do pai de Eli no futuro estendia-se também às suas opiniões acerca das mulheres. Como o sucesso, as mulheres inevitavelmente se voltam contra o homem um dia. Essa desconfiança tocava as raízes da paranóia. E seu filho internalizou essa opinião:

"Só tive azar com as mulheres. Simplesmente nunca consegui confiar nelas. Minha mulher se divorciou de mim porque eu vivia acusando-a de esbanjar dinheiro."

ro. Era ridículo. Ela comprava uma bolsa ou algo parecido, e eu já me imaginava indo à falência.”

Durante meu trabalho com Eli, ficou claro que o dinheiro não era o único problema entre os dois. Ele tinha enorme dificuldade em expressar sentimentos, especialmente os de ternura, e isto era cada vez mais frustrante para ela. O problema persiste mesmo depois do divórcio. Como ele disse:

“Toda vez que estou com uma mulher, ouço a voz do meu pai dizendo: ‘As mulheres adoram enganar os homens. Elas vão ficar com você pelo que você tem, é só deixar.’ Acho que é por isto que sempre procurei mulheres erradas. Sei que elas não são tão espertas assim e sempre prometo um monte de coisas, tais como ampará-las financeiramente, ou arranjar uma posição sólida nos negócios, mas jamais cumpri. Acho que busco enganá-las antes que me enganem. Será que algum dia vou conhecer uma mulher em quem possa confiar?”

Ali estava um homem brilhante, de visão, que deixava que forças poderosas do além-túmulo o controlassem, mesmo sabendo o que estava acontecendo. Era um prisioneiro do medo e da desconfiança do pai.

O trabalho de Eli na terapia foi imenso. Correu riscos, forçando-se a adotar outra atitude; começou a enfrentar os seus medos interiores e, finalmente, comprou um condomínio de luxo — um grande passo para ele. Ainda se sentia culpado, mas aprendeu a tolerar sua culpa.

A voz dentro de sua cabeça ficará lá para sempre, mas ele aprendeu a diminuir o volume; continuava a lutar com sua desconfiança das mulheres, mas aprendeu a ver isto como uma herança paterna. Está se esforçando para confiar na mulher que está namorando, usando essa confiança como uma arma para adquirir controle sobre sua vida.

Vou sempre me lembrar do dia em que veio e me disse que tinha vencido uma crise de ciúme na noite anterior e teve uma sensação confortadora de vitória. Ele me olhou com os

olhos cheios de lágrimas e disse: “Sabe, Susan, não existe absolutamente nada na minha vida hoje em dia que justifique o medo que eu tinha.”

“Sinto como se não conseguisse respirar”

Barbara, uma mulher alta e esbelta de 39 anos, compositora de temas musicais para programas de televisão, procurou-me numa depressão terrível.

“Acordo de noite, e sinto um vazio, como se fosse uma morte dentro de mim. Eu era um prodígio musical; tocava Mozart ao piano aos cinco anos, e gabei uma bolsa para a Julliard quando tinha 12 anos. Minha carreira está indo muito bem, mas estou morrendo por dentro. Fui hospitalizada por causa de uma crise de depressão há seis meses. Acho que vou perder a identidade. Não sei para onde ir.”

Perguntei a Barbara se acontecera alguma coisa importante que tivesse precipitado sua hospitalização, e ela me contou que havia perdido o pai e a mãe em três meses. Senti meu coração se apertar, mas ela foi rápida em tentar me dissuadir de qualquer solidariedade.

“Está tudo bem. Nós não nos falávamos há alguns anos, então era como se os tivesse perdido antes.”

Pedi que me dissesse qual tinha sido a causa daquele afastamento.

“Quando eu e Chuck estávamos planejando casar há quatro anos atrás, meus pais insistiram em vir e ficar conosco para ajudar nos preparativos do casamento. Era só o que me faltava... ficarem me vigiando como faziam quando era criança. Sabe, viviam se intrometendo... Eu vivia numa Inquisição da Espanha, ten-

do que dizer o que estava fazendo, com quem, onde ia... De qualquer jeito, me ofereci para hospedá-los em um hotel, já que eu e Chuck estávamos bastante tensos, e eles ficaram realmente loucos. Disseram que se não ficassem na minha casa, não falariam mais comigo. Pela primeira vez na vida, resolvi enfrentá-los. Cometi um terrível erro. Primeiro, não vieram para o casamento; depois disseram para toda a família que eu era uma vagabunda. Agora nenhum deles fala comigo."

"Anos depois minha mãe soube que estava com câncer incurável e fez com que cada pessoa da família jurasse que não ia me contar quando morresse. Só fui descobrir cinco meses depois, quando encontrei um amigo da família que me deu os pêsames. Foi assim que fiquei sabendo que minha mãe tinha morrido. Fui direto para casa e liguei para meu pai. Não sei, acho que pensei que poderíamos reatar o relacionamento. A primeira coisa que ouvi foi: 'Você deveria estar feliz agora, você matou sua mãe!' Fiquei desolada. Ele continuou de luto até morrer, três meses depois. Toda vez que penso neles ouço a acusação do meu pai, e isto me faz sentir uma assassina. Eles ainda estão me sufocando com suas acusações, mesmo debaixo da terra. O que é preciso para tirá-los da minha cabeça, da minha vida?"

Como Eli, Barbara estava sendo controlada do túmulo; levou anos sentindo-se responsável pela morte de seus pais, o que arruinou sua saúde mental e quase destruiu seu casamento. Estava desesperada, tentando fugir desse sentimento de culpa.

"Desde que eles morreram, tenho pensado muito em suicídio. Parecia o único meio de calar essas vozes dentro da minha cabeça, que não param de dizer: 'Você matou seu pai. Você matou sua mãe.' Estive tão perto de me matar! Mas sabe o que me deteve?"

Sacudi a cabeça. Ela sorriu pela primeira vez durante a sessão e me respondeu:

"Fiquei com medo de encontrar meus pais novamente. Já foi o suficiente terem arruinado minha vida aqui na terra; eu não lhes daria uma chance de destruir o que quer que fosse que encontrasse do outro lado."

Como a maior parte dos filhos adultos de pais tóxicos, Barbara podia compreender parte da dor que seus pais haviam causado. Mas isto não era o suficiente para ajudá-la a transferir seu sentimento de responsabilidade. Precisou de algum esforço, mas finalmente elaboramos seu problema, e ela acabou admitindo a responsabilidade total dos pais por seu comportamento cruel. Já estavam mortos, mas Barbara precisou de mais um ano para se libertar deles.

Nenhuma identidade independente

Os pais que se sentem bem consigo mesmos não precisam controlar os filhos adultos. Mas os pais tóxicos que conhecemos neste capítulo agem a partir de um sentimento profundo de insatisfação com suas vidas e medo de abandono. A independência de seus filhos é para eles como a perda de uma parte do corpo. À medida que o filho vai crescendo, fica ainda mais importante puxar as rédeas para mantê-lo dependente. Contanto que consigam fazer com que seus filhos se sintam como uma criança, eles conseguem manter o controle.

Como resultado, os filhos adultos de pais controladores têm freqüentemente um senso confuso de identidade. Têm dificuldade de ver a si mesmos como seres independentes dos pais. Não conseguem distinguir suas próprias necessidades das necessidades deles. Sentem-se impotentes.

Todos os pais controlam os filhos, até que eles assumam suas vidas. Em famílias normais, a transição ocorre logo após a adolescência. Em famílias tóxicas, essa separação saudável demora anos — ou a vida inteira. Ela só pode ocorrer quando você tiver feito as mudanças que lhe permitirão conquistar o domínio de sua vida.

Capítulo 4

“NINGUÉM NESTA FAMÍLIA É ALCOÓLATRA”

Os alcoólatras

Glenn, um homem alto e robusto, proprietário de uma pequena fábrica, veio me pedir ajuda principalmente por causa de sua timidez e dificuldade de expressar suas opiniões. Disse que ficava nervoso e inquieto a maior parte do tempo e que um dia escutou alguém no trabalho dizer que ele vivia se “lamentando” e era “depressivo”. Glenn tinha a impressão de que as pessoas não se sentiam à vontade quando o encontravam, o que tornava difícil para ele transformar seus conhecidos em amigos.

No meio de nossa primeira sessão, começou a falar de outra fonte de tensão no trabalho:

“Há uns seis anos levei meu pai para trabalhar comigo, na esperança de que ele pudesse se endireitar. Acho que a pressão do trabalho só fez com que piorasse; é alcoólatra desde que me entendo por gente. Bebe, diz insultos aos clientes e me dá muito trabalho. Tenho que tirá-lo de lá, mas estou apavorado. Como é que se demite o próprio pai? Isso

o destruiria. Toda vez que tento falar sobre o assunto, tudo que me diz é: 'Ou você fala comigo com respeito, ou simplesmente não me dirija a palavra.' Estou ficando louco."

O excessivo senso de responsabilidade de Glenn, a necessidade de salvar o pai, suas inseguranças pessoais e sua ira reprimida eram sintomas típicos de filhos adultos de pais alcoólatras.

O dinossauro na sala de estar

Se o pessoal da Casa Branca na época de Richard Nixon tivesse tido lições de disfarce com algum membro da família de um alcoólatra, "Watergate" continuaria sendo apenas um hotel em Washington. A negação adquire proporções gigantescas para todos os que vivem na casa de um alcoólatra. O alcoolismo é como um dinossauro na sala de estar. Para quem está de fora, é impossível ignorá-lo, mas para os que vivem na casa, a falta de esperança de conseguir expulsar a fera obriga-os a fingir que ela não está lá. É a única forma de poderem coexistir. Mentiras, desculpas e segredos são comuns como o ar que se respira nesses lares, criando um tremendo caos emocional para os filhos.

O clima emocional e psicológico nas famílias de alcoólatras é exatamente o mesmo daquelas em que os pais são viciados em drogas, sejam as ilegais ou as receitadas por médicos. Embora os casos que escolhi para este capítulo se concentrem em pais alcoólatras, as experiências dos filhos de viciados em drogas são bastante parecidas.

A experiência de Glenn era típica:

"A lembrança mais antiga que tenho é do meu pai chegando do trabalho e se dirigindo imediatamente para o bar. Era seu ritual noturno. Depois de ter

tomado uns drinques, ia para a mesa de jantar com um copo na mão, que nunca esvaziava. Depois do jantar, ia tomar alguma coisa mais 'séria'. Tínhamos que ficar muito quietos para não atrapalhar. Pelo amor de Deus! Parecia até que ele estava fazendo algo realmente importante, mas só estava enchendo a cara. Muitas noites, lembro-me, minha mãe, minha irmã e eu tínhamos que arrastá-lo para a cama. Eu tinha que tirar os sapatos e as meias dele. O pior de tudo é que ninguém na família comentava o que estava acontecendo. Ou seja, fazíamos aquilo toda noite. Antes de crescer, eu pensava sinceramente que carregar papai para a cama era uma atividade normal da família. Uma coisa que todas faziam."

Logo Glenn ficou sabendo que o hábito de beber do pai era um Grande Segredo. Apesar de sua mãe ter-lhe dito para não contar a ninguém, a vergonha que sentia era por si só o bastante para que ficasse calado. A família adotava um ar de "está tudo bem" para as pessoas estranhas. Estavam unidos pela necessidade de lidar com seu inimigo comum. O segredo transformou-se no cimento que mantinha intacta a família torturada.

O Grande Segredo tem três elementos:

1. A negação do alcoólatra quanto ao seu vício, apesar da prova contundente em contrário e apesar do comportamento assustador e humilhante para os outros membros da família.
2. A negação do problema pelo companheiro do alcoólatra e freqüentemente pelos outros membros da família. Eles justificam o viciado com desculpas como: "Mamãe só bebe para relaxar", "Papai tropeçou no tapete", ou "Papai perdeu o emprego porque seu patrão era mesquinho".
3. A farsa da "família normal", uma fachada que a família apresenta para si mesma e para o mundo ao redor.

A farsa da “família normal” é especialmente prejudicial para uma criança, porque a obriga a negar a validade dos seus próprios sentimentos e percepções. É quase impossível para ela desenvolver um sólido sentimento de autoconfiança, se deve mentir constantemente sobre o que está pensando ou sentindo. Seu sentimento de culpa faz com que se pergunte se as pessoas vão acreditar nela. Quando cresce, essa sensação de que as pessoas duvidam pode continuar, fazendo com que se sinta tímida para revelar algo de si mesma ou aventurar uma opinião. Como Glenn, muitos filhos adultos de alcoólatras ficam extremamente tímidos.

É necessária muita energia para continuar com a farsa. A criança tem que estar sempre atenta, pois vive o constante temor de se expor e trair acidentalmente a família. Para evitar isto, evita fazer amizades e, em consequência, fica isolada e solitária.

Essa solidão arrasta-a cada vez mais para dentro do pântano da família. Ela desenvolve um enorme e deformado senso de lealdade para com as pessoas que sabem do seu segredo: os conspiradores da família. Uma lealdade intensa e acima de qualquer crítica para com seus pais torna-se sua segunda natureza. Quando fica adulta, essa lealdade cega continua sendo um elemento destrutivo e controlador em sua vida. Era isto que impedia Glenn de pedir ao pai para deixar a empresa, apesar do fato de os negócios estarem sendo prejudicados.

O garotinho que não existia

Tendo em vista que tanta energia é consumida em tentativas fúteis de salvar o viciado e manter a farsa, sobra pouco tempo ou atenção para as necessidades básicas dos filhos. Assim como os filhos de pais incapazes, os que têm pais viciados quase sempre se sentem invisíveis. Isto torna a situação muito delicada, porque quanto mais problemática a família, mais os filhos precisam de apoio emocional.

Ao explorarmos, eu e Glenn, a ligação entre suas atuais dificuldades e a gangorra emocional de sua infância, ele ia se lembrando de mais fatos.

“Meu pai nunca fez nada do que os pais dos meus amigos faziam para eles. Nós nunca jogamos futebol ou sequer assistimos a um jogo. Ele sempre falava: ‘Não tenho tempo, mais tarde, talvez.’ Mas sempre tinha tempo para sentar e ficar bêbado. Minha mãe costumava me dizer: ‘Não fique o tempo inteiro me chateando com seus problemas. Por que você não sai com seus amigos?’ Mas eu não tinha amigo nenhum. Tinha medo de trazer alguém para minha casa. Meus pais me ignoravam e pareciam não querer saber quais eram os problemas que eu tinha, contanto que não precisassem lidar com eles.”

Eu disse a Glenn: “Então você estava bem desde que não fosse visto ou ouvido. Como se sentia sendo invisível?” Sua expressão era de dor quando se lembrou:

“Era terrível. Sentia-me como órfão a maior parte do tempo. Faria qualquer coisa para que me dessem atenção. Uma vez, quando eu tinha uns 11 anos, estava na casa de um amigo, e o pai dele deixou a carteira sobre uma mesa no corredor. Então eu peguei cinco dólares, esperando ser apanhado. Não queria saber se meus pais iam me mandar pro inferno, queria é que soubessem que eu existia.”

Glenn aprendeu cedo na vida que sua existência era mais uma irritação que uma coisa boa para seus pais. Sua invisibilidade emocional era reforçada pelo fato de ser o refúgio mais seguro contra a violência freqüente do pai.

“Meu pai me mandava calar a boca toda vez que eu falava. Se me atrevesse a levantar a voz, me esmurrava. Não precisei muito tempo para aprender a não cruzar com ele no caminho. Se eu enfrentasse mamãe, ela berrava como um bebê, aí ele fi-

cava doido e queria espancar alguém. E eu me sentia mal pelo problema que tinha causado. Aí aprendi a ficar o mais longe de casa possível. Quando tinha 12 anos, arranjei um emprego no horário em que não estava na escola, e mentia sobre a hora da saída para poder voltar para casa o mais tarde que pudesse. De manhã, ia uma hora mais cedo para o colégio, para sair de casa antes que ele acordasse. Ainda posso sentir aquela solidão, quando ficava sentado sozinho no pátio, todas as manhãs, esperando que aparecesse alguém. O mais engraçado é que duvido que meus pais alguma vez tenham percebido que eu nunca estava por perto."

Perguntei a Glenn se ele achava que o mesmo medo que o impedia de se manifestar quando criança estava agora tomando conta de sua vida adulta. Ele admitiu com tristeza:

"Acho que sim. Nunca consigo dizer alguma coisa que possa ofender alguém, mesmo que tenha vontade de fazê-lo. Engulo tantas palavras que acho que às vezes vou vomitar tudo. Simplesmente não consigo enfrentar ninguém. Mesmo aqueles com os quais não me importo. Quando penso que o que pretendo dizer vai magoar os sentimentos de alguém, simplesmente não consigo. Ponto final."

Conto acontece com muitos filhos adultos de pais alcoólatras, Glenn sentia-se responsável pelos sentimentos de todo mundo, da mesma forma como se responsabilizava pelos do pai e da mãe. Seu comportamento tocava as raízes do heroísmo para evitar confrontos com os pais, porque não queria ser responsável pelo sofrimento de ninguém. Não podia expressar suas emoções como uma criança deve fazê-lo. Tinha que reprimi-las, e assim continuou em sua vida adulta. Quando Glenn ajudava a levar o pai para a cama, tendo a responsabilidade de evitar que o pai se aborrecesse, estava

agindo como um pai, não como filho. Quando uma criança é obrigada a fazer esse papel, perde os parâmetros necessários, o que ameaça sua identidade em desenvolvimento. Essa troca destrutiva de papéis é comum em famílias de alcoólatras.

"Nunca fui criança"

Como vimos, a inversão de papéis ocorre em quase todas as famílias de pais tóxicos. Na família de alcoólatras, o pai ou a mãe que bebe toma o papel do filho, com seu comportamento patético, carente, irracional. Ele é de tal maneira infantil que não deixa espaço para qualquer outra criança na família.

Glenn cresceu acreditando que seu papel no mundo era cuidar dos outros, e não esperar alguma coisa para si.

"Lembro-me de como minha mãe corria para mim quando papai perdia o controle e ela chorava dizendo o quanto era infeliz. Costumava dizer: 'O que vou fazer? Vocês precisam de um pai, e eu não posso trabalhar fora.' Isto me aborrece, só de falar. Eu sonhava em levá-la para uma ilha onde meu pai não pudesse nos encontrar. Prometia que assim que pudesse cuidaria dela. E é o que estou fazendo agora. Estou sempre lhe dando dinheiro, mesmo que não possa. E cuido do meu pai, embora ele esteja acabando com meus negócios. Por que não consigo achar alguém que cuide de *mim*, para variar?"

Glenn continua com o peso da culpa de não ter sido capaz, quando criança, e de não ser ainda depois de adulto, de consertar a vida dos pais. Apesar do seu sonho de encontrar uma mulher que cuidasse dele, acabou casando com uma que era carente e indefesa. Ele pressentiu que ela não era a mulher certa quando se casaram, mas sua necessidade

de representar as fantasias de salvação que alimentava na infância sobrepujou seu bom-senso.

O mito de reparar o passado

Não demorou muito para ele descobrir que tinha se casado com uma alcoólatra secreta. Se soubesse disso antes, provavelmente se casaria do mesmo jeito. Ele teria simplesmente se convencido de que poderia mudá-la. Filhos adultos de alcoólatras freqüentemente se casam com alcoólatras. Muitas pessoas acham estranho que alguém que tenha crescido no caos de uma família assim, escolha reviver o trauma do passado. Mas a tendência de repetir os padrões de sentimentos conhecidos é comum a todas as pessoas, não importa o quanto esses sentimentos possam ser dolorosos ou autodestruidores. O conhecido nos dá uma sensação de conforto para nossas vidas. Conhecemos as regras e sabemos o que podemos esperar.

Mais importante, revivemos os conflitos do passado porque desta vez temos a esperança de fazer com que tudo dê certo — vamos ganhar a batalha. Esse processo é chamado de “compulsão de repetição”.

“Desta vez vou conseguir”

É difícil enfatizar de maneira suficiente o quanto essa compulsão domina nossas vidas. Quase todos os comportamentos derrotistas, em particular aqueles envolvidos no estabelecimento e manutenção de relacionamentos íntimos, começam a ter muito mais sentido quando vistos sob a luz da compulsão de repetição. Glenn é um exemplo perfeito disto:

“Quando conheci Denise, nem sabia que ela bebia. Quando descobri, ela desistiu de tentar esconder. Eu a via bêbada três, quatro vezes por semana. Pedi

que parasse. Levei-a a médicos. Implorei para que fosse para os Alcoólatras Anônimos. Escondi todas as bebidas que havia na casa, mas você sabe como são os viciados... sempre encontrava um jeito. Só parava quando eu ameaçava deixá-la. Mas depois de um tempo, voltava a beber, e voltávamos à estaca zero.”

Uma vez que a negação e a farsa pareciam normais quando estava crescendo, Glenn entrou facilmente numa relação onde apareciam os mesmos elementos. Só que desta vez ele achava que conseguiria salvar sua mulher, quando no passado, ainda criança, não conseguiu fazer o mesmo com os pais. Como quase todos os filhos de alcoólatras, Glenn fez uma promessa a si mesmo: jamais teria outro alcoólatra em sua vida. Mas uma compulsão de repetição profundamente arraigada é muito mais forte que qualquer promessa consciente.

“Por que continuo voltando atrás para conseguir mais?”

Outra promessa que quase sempre se dissolve por causa da força do passado é a de jamais repetir a violência e o abuso que freqüentemente são partes integrantes dessas famílias.

Jody, baixinha, cabelos negros e olhos grandes, de 26 anos, entrou para um dos meus grupos de terapia por sugestão do seu supervisor no hospital particular para viciados onde trabalhava como conselheira para reabilitação. Como muitos conselheiros do programa, Jody também era uma alcoólatra e viciada em drogas em fase de recuperação. Conheci-a numa festinha dos funcionários, comemorando seu segundo ano de sobriedade.

Jody tinha terminado recentemente um relacionamento com um homem violento e agressivo. Seu supervisor estava

preocupado com um possível reatamento daquela relação e aconselhou-a a me procurar.

Em nossa primeira sessão, ela estava inflexível e belicosa, e nem um pouco convencida de que precisava de ajuda. Fiquei imaginando a dor que existia por trás daquela fachada. As primeiras palavras que me disse foram as seguintes:

“Eles me disseram que era melhor eu me enfiar numa terapia ou então seria despedida. Por que você não me dá uma colher de chá e diz para eles que estou indo muito bem e não preciso voltar?”

“Posso ver que você está mesmo vibrando por estar aqui”, respondi. Começamos a rir, o que ajudou a aliviar a tensão. Disse-lhe que sabia que ela não estava ali por vontade própria, mas bem que poderia extrair alguma coisa de bom. Ela concordou em experimentar um dos meus grupos.

Comecei falando o quanto seus colegas se preocupavam com a idéia de que ela pudesse voltar para seu namorado agressivo. Jody admitiu que tinham razão para se preocupar:

“Eu realmente sinto saudade daquele grosso. No fundo, é um cara legal. Só que às vezes eu falava demais e isto o deixava aborrecido. Sei que me ama, e não perco a esperança de ainda superar isto.”

Isso indicava que ela havia confundido amor com agressão, como se precisasse inconscientemente provocar uma raiva imensa no namorado como prova de sua paixão. Perguntei se isto era constante, se já havia acontecido em outros relacionamentos. Ela respondeu:

“Acho que era a mesma coisa com meu velho. Ele era um beberrão dos maiores, que batia na gente até não poder mais. Acho que a cada sete noites, cinco ele chegava bêbado em casa e arranjava logo uma desculpa para bater na gente. Meu irmão apanhava até sangrar. Mamãe não podia fazer nada para evitar aquilo. Ela ficava apavorada demais. Eu implorava que parasse, mas era como se estivesse louco.

Não quero que você pense que ele era um monstro, porque era tranquilo quando estava sóbrio. Quer dizer, era meu melhor amigo. Eu adorava quando a gente batia papo, só nós dois. Ainda gosto.”

Muitos filhos de alcoólatras desenvolvem uma grande tolerância para aceitar o inaceitável. Sem ter noção de como um pai amoroso se comporta, Jody pensava que se quisesse desfrutar dos bons momentos com o pai deveria se conformar também com os maus. Ela construiu uma ligação psicológica entre amor e abuso, chegando até a acreditar que não existe um sem o outro.

Sistema de companheirismo

O seu pai lhe ensinou que deveria fazer qualquer coisa para deixar um homem feliz, para não apanhar dele. Para contentar o pai, ela se tornou sua companheira de bebida aos 10 anos.

“Papai começou me dando um gole de bebida uma vez por semana. Detestava o sabor, mas ele ficava realmente feliz quando eu bebia um pouco. Quando eu tinha 11 anos, ele ia ao bar e trazia uma garrafa. Sentávamos no carro e bebíamos juntos. Aí, dávamos um pequeno passeio. No princípio era excitante, mas depois comecei a ficar apavorada. Quer dizer, eu era apenas uma criança, mas podia ver que ele não tinha grande controle do carro. Continuei fazendo aquilo porque era algo que conseguia dele, ninguém mais. Era uma coisa especial entre a gente. Eu gostava de beber porque aquilo fazia com que papai gostasse mais de mim. Fui ficando cada vez pior, até que finalmente enchia a cara até ficar totalmente bêbada.”

No mínimo um dentre quatro filhos de alcoólatras torna-se alcoólatra também, e muitos experimentaram seu primeiro gole muito cedo, dado pelo pai ou mãe viciados. O alcoolismo cria uma ligação especial e muitas vezes secreta entre pai e filho. Esse tipo particular de conspiração assemelha-se a uma camaradagem para uma criança. Frequentemente é o máximo que ela consegue mais próximo ao amor e à aprovação.

Mesmo que um filho não tenha sido recrutado ativamente pelo alcoólatra, é vulnerável a se tornar um mais tarde. Não sabemos exatamente como isto acontece — pode ser uma predisposição genética ou uma desordem bioquímica. Eu também acho que um fator muito forte é que muitos comportamentos e crenças são formados por imitação e identificação com nossos pais. Os filhos adultos de pais alcoólatras receberam um legado de ira, depressão, apatia, desconfiança, relações prejudicadas e senso de responsabilidade superdesenvolvido, além de um método para tentar lidar com essa herança: beber.

Você não pode confiar em ninguém

Uma vez que seu primeiro e mais importante relacionamento lhes ensinou que as pessoas que amam vão magoá-los e são terrivelmente imprevisíveis, muitos filhos adultos de alcoólatras têm pavor de se tornar muito íntimos de uma outra pessoa. Relações adultas bem-sucedidas, sejam elas afetivas ou de amizade, requerem um grau significativo de vulnerabilidade, confiança e abertura — exatamente os elementos que uma família de alcoólatras destrói. Como resultado, muitos são atraídos para pessoas que não são disponíveis emocionalmente por causa dos seus próprios conflitos internos. Desta forma, podem criar a ilusão de um relacionamento sem confrontar o terror que têm da verdadeira intimidade.

O namorado de Jody, com seus dois lados — o sinistro e o ameno —, era uma cópia de seu pai — às vezes mara-

vilhoso, às vezes terrível. Ao arranjar um homem inconsistente e agressivo, ela estava repetindo as experiências que já conhecia desde criança, garantindo que jamais teria que se arriscar a entrar nas águas inexploradas de uma intimidade verdadeira. Ela agarrou-se ao mito de que seu pai ainda era o único homem que realmente a compreendia. Sua relutância em confrontar esse mito contaminava suas relações com os amigos, com os homens e os outros membros da terapia de grupo. Na verdade, o mito era tão poderoso que no final ela abria mão de si mesma.

Ainda me recordo a tristeza que senti na noite em que anunciou que estava deixando o grupo. Lembrei que ela sabia que aquele trabalho ia ser doloroso, que a dor fazia parte do processo. Por uma fração de segundo pareceu que ela ia reconsiderar, mas então disse:

“Olha. Não quero abrir mão do papai. Não quero ficar zangada com ele. E não quero continuar defendendo-o para você. Nós precisamos um do outro. Por que deveria confiar mais em você do que nele? Não acho que você ou qualquer pessoa deste grupo dêem a mínima para mim. Duvido que qualquer um esteja ao meu lado quando eu me machucar.”

O grupo de Jody era formado de adultos que tinham sofrido abusos quando crianças e entenderam o que ela estava sentindo. Eram extremamente solidários e carinhosos com ela, mas ela não conseguia aceitar aquilo. Para Jody, o mundo era um lugar tortuoso, cheio de vândalos emocionais. Estava convencida de que se deixasse alguém se aproximar demais, seria traída ou se magoaria. A ironia é que essas crenças se encaixavam perfeitamente em seu pai.

A sua incapacidade de confiar em alguém foi a principal consequência do alcoolismo de seu pai. Se você não pode acreditar no próprio pai, em quem mais pode? A confiança é como o filhote de nossa ninhada emocional; em condições severas, é o primeiro a morrer.

Vejamos o exemplo de Glenn:

"Eu ficava sempre apavorado quando minha mulher queria fazer alguma coisa sem mim — mesmo que fosse apenas sair para jantar com as amigas. Tinha medo que me abandonasse. Simplesmente não confiava nela. Temia que encontrasse alguém e me deixasse. Queria controlá-la para que estivesse sempre por perto, assim não teria que me preocupar o tempo todo."

Ciúme, possessividade e desconfiança são temas que se repetem nas relações de muitos adultos filhos de pais alcoólatras. Eles aprenderam cedo na vida que os relacionamentos levam à traição e o amor leva à dor.

"Mas ontem você disse que estava tudo bem"

Carla, uma dentista alta de voz suave, veio para a terapia a conselho do seu médico, que sugeriu que suas dores de cabeça repetidas podiam ter fundo psicológico. Tendo em vista que elas costumam ser um sintoma de raiva reprimida, uma das primeiras coisas que perguntei foi: "Você está aborrecida com o quê?" Minha pergunta pegou-a de surpresa, mas, depois de um tempo, respondeu:

"Você está certa. Eu estou aborrecida. Com minha mãe. Tenho 47 anos e minha mãe continua controlando minha vida. Como no mês passado. Eu estava pronta para fazer uma viagem maravilhosa ao México. Estava vibrando com isto, mas três dias antes de partir recebi um telefonema de mamãe. Na hora certa! Nem fiquei surpresa. Sabia que tinha bebido porque sua voz estava muito arrastada, e parecia que tinha chorado. Disse-me que papai ia ficar fora duas semanas para pescar, e estava realmente deprimida... e se eu não poderia passar com ela

uns dias. Falei que tinha planejado aquela viagem de férias, e ela começou a chorar. Tentei convencê-la a visitar minha tia, mas começou a dizer que eu não a amava e por aí afora. Quase sem perceber, prometi cancelar a viagem e aparecer em sua casa. De qualquer jeito eu não teria me divertido sabendo que ela estava no fundo do poço novamente."

Falei com Carla que aquilo soava como se fosse uma história antiga. Ela concordou:

"É. Isso acontecia o tempo todo quando eu era criança. Sempre tive que cuidar dela. E ela nunca deu valor a isto. Estava sempre zangando comigo. Eu nunca sabia qual das muitas caras que mamãe tinha me esperava, e não conseguia imaginar o que a deixaria contente. Lembro-me de uma vez que tirei D em História, e estava com medo de ir para casa. Esse péssimo conceito escolar era o suficiente para escutar durante umas quatro horas que eu não servia para nada, era um fracasso, e nenhum homem ia me querer. Quando finalmente cheguei em casa, ela estava de bom humor. Assinou o boletim e disse: 'Você é esperta; não tem que se preocupar com notas.' Eu não podia acreditar. Naquela noite, porém, tomou seus quatro coquetéis habituais antes do jantar. Pus a mesa e me esqueci do sal e da pimenta. Quando se sentou, teve uma explosão como se eu tivesse causado uma guerra mundial ou coisa parecida. Não conseguia entender como mamãe poderia deixar de me amar só porque esqueci o sal e a pimenta."

O comportamento da mãe de Carla ia do carinho sufocante à crueldade que torturava, dependendo do humor, do consumo de álcool ou, como disse Carla, "da fase da lua". Ela me contou que raramente existia um comportamento normal, um meio-termo com sua mãe. Assim, vivia tentando adi-

vinhar como conseguir a aprovação materna. Infelizmente, nunca pisava em chão firme; o mesmo comportamento agradava sua mãe num dia e a irritava profundamente no outro.

“É tudo culpa sua”

Todos os pais são incoerentes até certo ponto, mas a síndrome de “num dia a coisa está certa, no outro está errada” é extremamente intensificada pelo vício do álcool. Tendo em vista que as ordens e as regras mudam com tanta frequência e de forma inesperada, a criança sempre fica perdida e não consegue fazer as coisas que se espera dela. Os pais usam a crítica como um meio de controle, então pouco importa a ação do filho, eles vão encontrar alguma coisa para criticar. A criança vira uma válvula de escape para a frustração, um bode expiatório para tudo que sai errado com seus pais. Esta é uma maneira insidiosa de os pais alcoólatras justificarem e ventilarem suas próprias insuficiências. A mensagem é a seguinte: “Se você não fizesse tudo errado, mamãe não precisaria beber.” Como Carla coloca a questão:

“Lembro-me que quando tinha uns sete anos minha mãe tinha bebido muito certa manhã; então convidei uma amiga para ir lá em casa depois da escola. Geralmente não convidava ninguém, mas imaginei que ela estaria dormindo até o meio da tarde. Nós estávamos brincando de vestir roupas bonitas, usando os sapatos, o batom e todas as coisas da minha mãe quando de repente a porta se abriu violentamente e ela entrou cambaleando. Seu hálito podia ter colocado a gente a nocaute. Ficou doida quando nos viu mexendo em suas coisas e começou a gritar: ‘Eu sei por que você trouxe sua amiguinha aqui... para me espionar! Você vem me espionando. É por isto que preciso beber o tempo inteiro. Você leva qualquer um à bebedeira!’”

A mãe dela estava totalmente fora de controle. Além de humilhar a filha, acusou-a por seu alcoolismo. Carla era pequena demais para ver os defeitos na lógica da mãe, então aceitou a culpa.

Inconscientemente ainda pensa que é responsável pelo vício materno. Quer fazer tudo para reparar seu erro e por isso cancelou uma viagem esperada por tanto tempo só para tentar, inutilmente, ter a aprovação da mãe.

O bode expiatório da família é um papel conhecido de filhos de alcoólatras. Alguns tentam satisfazer sua auto-imagem negativa recorrendo a comportamentos delinquentes ou autodestruidores. Outros, inconscientemente, encontram meios de se punir com sintomas emocionais ou até mesmo físicos — como as dores de cabeça de Carla.

A criança de ouro

Enquanto alguns são obrigados a ser o bode expiatório, outros viram o herói da família — “a criança de ouro”. Essa criança recebe a aprovação dos pais e das pessoas de fora da família por causa da enorme responsabilidade que é forçada a assumir. Aparentemente isso parece colocar o filho-herói numa posição muito mais positiva que a do bode expiatório, mas, na realidade, a privação e os demônios internos são exatamente os mesmos. A criança de ouro lança-se num esforço implacável para atingir metas impossíveis de perfeição, tanto na infância como na idade adulta.

Alguns anos atrás recebi um telefonema no meu programa de rádio, de um químico da área de pesquisas, chamado Steve, que me disse o seguinte:

“Estou simplesmente paralisado. Tenho 41 anos e sou bem-sucedido na minha profissão. Mas ultimamente não consigo tomar uma decisão. Estou no meio do maior projeto da minha vida e não consigo me

concentrar. Muitas pessoas dependem de mim. Estou petrificado. Sempre fui um vencedor... entende, primeiro da classe, Pi Beta Capa... Era sempre eu quem tomava a iniciativa. Mas agora estou sem ação."

Perguntei se estava acontecendo alguma coisa em sua vida que pudesse causar aquelas mudanças. Ele disse que seu pai tinha acabado de entrar para um tratamento intensivo com problema sério no fígado. Aproveitando essa deixa, perguntei se seu pai era alcoólatra. Depois de um instante de hesitação respondeu que tanto o pai como a mãe eram alcoólatras. Steve cresceu lutando contra o tumulto que existia em casa, mergulhando de corpo inteiro nos trabalhos escolares e se tornando um supervencedor.

"Todo mundo achava que eu era a supercriança... meus avós, professores, até meus pais... quando estavam sóbrios. Eu era o filho perfeito, o bom aluno e, mais tarde, o profissional, o marido e o pai perfeitos." (Nesse momento, sua voz ficou embargada.) "Estou ficando cansado de ser perfeito o tempo todo!"

Quando era criança, Steve conseguia aprovação, aceitando uma carga além de sua capacidade e lidando com ela com uma maturidade que também não era própria de sua idade. Em vez de construir a essência de sua auto-estima por ser tratado como um ser humano de valor inato, tinha que provar sua capacidade através de conquistas externas. Dependia de prêmios, recompensas e notas em vez de confiança interior.

Sua busca pode também ter envolvido um elemento de compensação; ele pode ter tentado, inconscientemente, compensar a incompetência paterna.

Falei com Steve que a doença do seu pai suscitou muita coisa não-resolvida, e embora eu soubesse que ele estava sofrendo, era também uma ótima oportunidade para começar a lidar com algumas questões realmente cruciais. Pedi que encarasse o fato de que se tornar o herói da família era sua maneira especial de lutar contra sua infância horrorosa. Esse papel proporcionou uma certa segurança e estrutura à sua

vida. Infelizmente, nunca soube relaxar um pouco. Agora, anos depois, sua busca de perfeição em todos os aspectos da vida estava, como é comum acontecer à maioria dos perfeccionistas, paralisando-o.

Insisti e ele concordou em procurar uma terapia, para ajudá-lo a encarar a situação que estava vivendo e para lidar com as privações da infância.

"Tenho que estar no controle o tempo todo"

As crianças que crescem em lares de alcoólatras são atingidas por circunstâncias e personalidades imprevisíveis e inconstantes. Como reação, crescem freqüentemente com uma necessidade extrema de controlar tudo e todos à sua volta. Glenn reagia à impotência que sentia em criança conquistando seu próprio caminho, apesar da timidez, para se tornar um controlador.

"Sempre que eu tinha uma namorada, parecia que era o vencedor, enquanto a relação ia bem. Hoje sempre digo para minha mulher e meus filhos o que eles devem fazer. Não posso evitar isto, tenho que estar na direção. Conduzo meus negócios da mesma forma. Quer dizer, meus empregados sempre sabem quando não estou bem; eles dizem que sentem minha vibração. Isto os deixa loucos. Mas são meus negócios, certo?"

Glenn acreditava que controlando todos os aspectos de sua vida poderia evitar vivenciar novamente a loucura de sua infância. É claro que seu problema de se expressar e de se impor obrigava-o a encontrar outros meios de controle, o que fez com que recorresse a técnicas de manipulação, tais como ficar mal-humorado e chatear as pessoas, o que aprendeu a usar com muita eficiência.

Infelizmente, sua manipulação criava distância e ressentimento entre ele e as pessoas que lhe eram caras. Como muí-

tos filhos de alcoólatras, sua necessidade de controlar as pessoas resultava naquilo que ele mais temia — a rejeição. É uma ironia que as defesas que criou para combater a solidão que sentia na infância foram exatamente as mesmas que a trouxeram de volta depois de adulto.

“Como é que você se atreve a chamar sua mãe de bêbada?”

Se você é filho de um alcoólatra — ao contrário de Steve, com os dois pais alcoólatras — é provável que o drama de sua família tenha envolvido um dos pais que tem o problema do vício e o outro que não tem. Nos últimos anos começamos a saber mais sobre o papel do parceiro que não bebe nessas relações. Como vimos no capítulo 2, esse parceiro é chamado de “facilitador” ou “co-dependente”.

É ele quem, apesar do sofrimento causado pelo alcoólatra, apóia inconscientemente o vício. Por sua aceitação, os co-dependentes dão a entender que sempre estarão por perto para lidar com os danos do comportamento destrutivo de seus parceiros. Mesmo que se chateiem, lamentem, implorem, reclamem, ameacem e dêem ultimatos, raramente tomam uma posição dura para forçar qualquer mudança significativa.

Eu e Carla começamos a ter um progresso considerável na terapia. Queria vê-la interagir logo com os pais, então pedi-lhe que os convidasse para uma sessão. Quando chegaram, pude ver que sua mãe já estava aborrecida. O próprio fato de Carla tê-la chamado parecia desencadear seu sentimento de culpa. Quando comecei a discutir a realidade dolorosa da infância de sua filha, ela começou a chorar.

“Estou envergonhada. Sei que não fui uma boa mãe para ela. Carla, eu sinto muito. Vou tentar parar de beber. Se você quiser, começo até a fazer terapia.”

Eu disse a ela que a psicoterapia não é eficaz para tratar o alcoolismo ou qualquer outro tipo de vício, a menos que seja feita em conjunto com um dos programas de doze etapas, como os Alcoólatras Anônimos. Ela implorou:

“Por favor, Susan, não me faça ir para o AA. Faça qualquer coisa por Carla, menos isto.”

Nesse ponto, o pai de Carla interrompeu, chateado:

“Droga! Minha mulher não é alcoólatra! Ela é maravilhosa, e só toma uns drinques para relaxar. Existem milhões de pessoas que também bebem de vez em quando.”

Fiz com que percebesse como o comportamento dela — juntamente com a sua falta de envolvimento — foi destrutivo para a filha. Ele explodiu:

“Sou um homem bem-sucedido e tenho uma casa muito bonita! Por que você tem que nos arrastar para este drama? Concentre-se nos problemas de minha filha e nos deixe fora disso. Ela está pagando para que você cuide *dela*, não de nós. Eu e minha mulher não precisamos passar por isso. Tudo bem, talvez minha mulher beba um pouco mais que a maioria das pessoas. Mas ela pode lidar com isto. Na realidade, quando ela bebe se torna mais acessível.”

Ele se recusou a comparecer a outra sessão, mas a mãe de Carla concordou em entrar para o AA e procurar auxílio com um de meus colegas. O que aconteceu depois foi uma série de acontecimentos fascinantes e inesperados. Quando ela parou de beber, seu marido começou a ter problemas gastrintestinais graves, para os quais, segundo me contou Carla, o médico não encontrava explicação.

Ficou claro que eu atrapalhei o equilíbrio da família. Era transparente que o pai de Carla só conseguia viver em estado de total negação. As famílias de alcoólatras agem num

clima de equilíbrio precário, cada um representando seu papel. Uma vez que Carla e a mãe começaram a elaborar ativamente seus problemas, o equilíbrio familiar ficou abalado. O pai dela era admirado na comunidade como um modelo de devoção e lealdade. Ela se lembra de ter ouvido alguns membros da família dizerem que ele deveria ser canonizado por sua tolerância e seu dom de perdoar. Na verdade, era um co-dependente que, através da negação, dava permissão à sua mulher para continuar a ser digna de pena. Com isto, tinha mais poder. Quando ela se perdia nas brumas da bebedeira, ele se via livre para cuidar da família do modo que achava mais apropriado.

Continuei a vê-las na terapia de família. A mãe de Carla começou a perceber que a auto-estima do marido dependia do fato de ele ter o controle absoluto da família. O vício da esposa e os problemas físicos e emocionais da filha faziam com que parecesse ser o único membro capaz. Apesar da fachada de poderoso que apresentava para o mundo, era terrivelmente inseguro. Como a maioria de nós, arranjou uma parceira que refletia seus verdadeiros sentimentos a respeito de si próprio. Ao escolher uma companheira com esse tipo de problema, podia se sentir superior em relação a ela.

A mãe de Carla está agora se recuperando do alcoolismo e apresentando mudanças positivas em sua relação com a filha e o marido. Como se previa, os problemas gastrintestinais deste continuaram.

Ao contrário do pai de Carla, a mãe de Glenn era uma co-dependente que tinha total conhecimento dos horrores do alcoolismo do marido e dos abusos que o filho sofria como decorrência. Porém, não era capaz de tomar alguma medida eficaz. Como Glenn me disse uma vez:

"Minha mãe está com quase 70 anos, e ainda tento imaginar como foi que deixou que meu pai nos aterrorizasse daquele jeito. Por que deixava os filhos apanharem daquela maneira? Devia haver alguém a quem pudesse recorrer. Mas parece um disco quebrado... a única coisa que fala é: 'Você não sabe

como eram as coisas para as mulheres naquela época. Nós tínhamos que apoiar o marido em qualquer circunstância. Ninguém falava dessas coisas abertamente como hoje. Para onde eu poderia me virar? O que deveria fazer?' "

A mãe dele estava sufocada com a confusão existente na família. Em sua impotência, combinada com o senso deformado de lealdade, deixava que o marido continuasse com suas atitudes arbitrárias. Como muitos co-dependentes, ela virou criança, deixando desprotegidas as verdadeiras crianças. Até hoje, Glenn está dividido entre a necessidade de salvar sua mãe infantil e o ressentimento por ela ter fracassado.

Sem final de conto de fadas

Os finais felizes são raros nas famílias de alcoólatras. Na melhor das hipóteses, os pais vão se responsabilizar pelo vício, entrar num programa de tratamento e parar de beber. Poderão reconhecer os horrores da infância que lhes proporcionaram e fazer uma tentativa de se tornarem pais carinhosos e responsáveis.

Infelizmente, a realidade geralmente fica muito longe do ideal. O vício da bebida, a negação e a distorção da realidade continuam com frequência até que um dos pais morra. Muitos adultos filhos de alcoólatras se agarram à esperança de que a vida de sua família se transforme em um paraíso. Mas o apego a esta esperança só pode levá-los a uma, enorme decepção. Glenn descobriu isto de forma particularmente dolorosa.

"Há mais ou menos um ano meu pai disse, pela primeira vez, que me amava. Dei-lhe um abraço e agradei, mas de algum modo isto não compensou todos aqueles anos em que afirmou que eu não prestava. É engraçado, porque sonhei com esse dia a vida inteira."

Glenn finalmente ouviu o "eu te amo" que esperou tanto tempo; mas não foi o suficiente. Isto deixou-o com uma sensação de vazio. Era tudo conversa, sem qualquer sentido prático. Seu pai continuou a beber. O erro dele foi esperar que o pai mudasse.

Se você é filho de um alcoólatra, a chave para ser o dono de sua vida é lembrar que *você* pode mudar sem mudar seus pais. Seu bem-estar *não* precisa depender do deles. Você pode superar os traumas da infância e o poder que têm sobre a vida adulta, mesmo que os pais continuem a ser os mesmos. Você só precisa se comprometer a fazer o esforço necessário.

Costumo sugerir aos meus clientes que vêm de lares onde existe vício de álcool ou drogas que nosso trabalho pode ser bastante acelerado se eles entrarem para a organização "Adult Children of Alcoholics" ou outra semelhante. Esses grupos constituem um excelente apoio, e através da troca de experiências e de sentimentos, os filhos de viciados em álcool ou drogas acabam compreendendo que não estão sozinhos. Podem enfrentar o dinossauro na sala de estar, o que é o primeiro passo para tirá-lo de lá.

Capítulo 5

AS FERIDAS FICAM DENTRO DE NÓS

Os que agredem com palavras

Lembra-se daquele ditado "Palavras o vento leva"? Isto não é verdade. Palavrões, comentários humilhantes e críticas destrutivas podem se transformar em mensagens extremamente negativas para as crianças, que podem ter efeitos dramáticos sobre seu bem-estar futuro. Num dos telefonemas que recebo no meu programa de rádio, a pessoa disse o seguinte:

"Se tivesse que escolher entre a agressão física e a verbal, preferiria sempre levar uma surra. Você pode ver as marcas; aí pelo menos as pessoas se compadecem. Com as palavras, você fica simplesmente doído. As feridas são invisíveis. Ninguém se importa. As feridas reais curam muito mais rápido que os insultos."

Consideramos tradicionalmente a educação das crianças uma questão particular, que deve ser conduzida dentro da família, em geral segundo a vontade do pai. Hoje, muitas autoridades reconhecem a necessidade de novos procedimentos para lidar com o problema tão difundido de agressões físicas

e sexuais contra as crianças. Mas mesmo as que mais se preocupam com o caso não podem fazer nada pelas crianças que sofrem agressões verbais. Elas estão completamente sós.

O poder das palavras cruéis

De vez em quando a maioria dos pais diz alguma coisa que significa menosprezo para com os filhos. Isto não é necessariamente agressão verbal. Mas *trata-se* de agressão verbal fazer freqüentes afirmações sobre a aparência, inteligência, competência ou valor como ser humano.

A semelhança dos pais controladores, aqueles que agredem verbalmente têm dois estilos diferentes. Há os que atacam direta, aberta e repetidamente, humilhando os filhos. Eles podem chamá-los de estúpidos, imprestáveis ou feios. Podem dizer que desejavam que o filho jamais tivesse nascido; ignoram os sentimentos dos filhos e os efeitos duradouros de suas constantes agressões.

Outro tipo de pai que agride com palavras é mais indireto, usando de provocações, sarcasmos, apelidos ultrajantes ou comentários humilhantes mais sutis. Esses pais ocultam sua agressão por trás de uma máscara de bom humor. Fazem piadinhas como: "A última vez que vi um nariz tão grande foi no Mount Rushmore", ou então: "É um casaco bonito, para um palhaço", ou ainda: "Você devia estar doente em casa quando distribuíram cérebros."

Se a criança ou qualquer outro membro da família reclama, o agressor invariavelmente dirá que ninguém tem senso de humor. "Ela sabe que só estou brincando", vai dizer, como se a vítima de sua agressão fosse conivente com sua conspiração.

Phil, de 48 anos, tinha a aparência de um homem confiante: dentista, aspecto robusto, alto, elegante em sua maneira de se vestir. Mas quando falava, sua voz era tão suave que eu tinha dificuldade em ouvi-lo. Precisava pedir várias

vezes para ele repetir o que havia dito. Ele me explicou que estava procurando ajuda para a timidez que lhe causava tanta tristeza.

"Eu simplesmente não posso continuar assim. Estou praticamente com 50 anos e sou supersensível a quase tudo que qualquer pessoa me diz. Não posso levar tudo tão a sério. Sempre acho que alguém está zombando de mim. Minha mulher, meus pacientes etc. Fico acordado na cama durante a noite pensando no que as pessoas disseram naquele dia... e sempre vejo coisas ruins em tudo. Às vezes penso que estou ficando maluco."

Phil conversou abertamente sobre sua vida atual, mas se fechou quando lhe perguntei sobre a infância. Quando sondei mais sutilmente, me disse que o que lembrava com mais nitidez da infância eram as constantes provocações do pai. As piadas giravam sempre em torno dele, que quase sempre se sentia humilhado. Quando o resto da família ria, ficava ainda mais isolado.

"Já era ruim ser provocado, mas às vezes ele realmente me assustava, quando dizia coisas como: 'Esse garoto não pode ser nosso filho. Olhe a cara dele. Aposto que trocaram os bebês no hospital. Por que não o levamos de volta e o trocamos pelo verdadeiro?' Eu só tinha seis anos e realmente achava que ia acontecer isso. Um dia eu perguntei: 'Papai, por que você está sempre implicando comigo?' Ele respondeu: 'Eu estou apenas brincando. Você não percebe?'"

Phil, como qualquer outra criança, não conseguia distinguir entre a verdade e a piada, entre a ameaça e a provocação. O humor positivo é um dos mais valiosos instrumentos para fortalecer os laços de família. Mas quando subestima o outro pode ser extremamente prejudicial. As crianças levam a sério o sarcasmo e não têm vivência suficiente para saber que o pai está brincando quando diz algo como "temos que mandar você para um jardim de infância na China". Isso pode

gerar o pesadelo de que está sendo abandonada em alguma terra distante, assustadora.

Phil era constantemente humilhado e espicado. Quando tentou se confrontar com a atitude do pai, foi acusado de ser inoportuno porque não conseguia "entender uma brincadeira". Ele não tinha para onde se voltar com todos esses sentimentos.

A medida que descrevia seus sentimentos, pude ver que ainda estava embaraçado — como se acreditasse que suas reclamações fossem tolas. Fiz com que se sentisse seguro dizendo: "Compreendo como eram humilhantes as brincadeiras de seu pai. Elas magoaram-no terrivelmente, e ninguém levou seu sofrimento a sério. Mas estamos aqui para ir ao fundo desse sofrimento, e não para ignorá-lo. Aqui você está seguro, Phil. Ninguém vai humilhar você."

Ele precisou de alguns minutos para digerir isto. Estava quase chorando, mas fez um enorme esforço para esconder as lágrimas ao dizer:

"Eu o odeio; ele era um covarde. Quer dizer, eu era apenas um garotinho. Ele não precisava ficar implicando comigo daquela maneira. Ainda faz piadinhas à minha custa. Jamais perde uma oportunidade. Se eu baixar a guarda por um segundo, estou frito! Depois ele se sai como um cara legal. Meu Deus, odeio isto!"

Quando Phil veio pela primeira vez ao meu consultório, não fez nenhuma ligação entre sua supersensibilidade e os deboches paternos. Quando era criança, estava desprotegido, porque o comportamento do pai não era nunca reconhecido como uma agressão. Ele estava em um beco sem saída: "As brincadeiras do papai me magoam e sou fraco porque não consigo agüentar isto."

O pequeno Phil era alvo das piadas do pai e lutava muito para ocultar sua indignação. O Phil adulto não era diferente, mas foi para um mundo muito maior, então transferiu seus medos e expectativas negativas para outras pessoas. Atravesava a vida com os nervos à flor da pele, esperando ser magoado e humilhado. Sua excessiva sensibilidade, timidez e des-

confiança das pessoas eram uma forma inevitável mas ineficaz de tentar se proteger, para não ser magoado ainda mais.

"Só estou dizendo isto para o seu bem"

Muitos pais distribuem suas agressões verbais à guisa de orientação. Para justificar seus comentários cruéis e difamatórios, usam racionalizações como: "Estou tentando ajudar você a ser uma pessoa melhor", ou: "O mundo é duro, e nós estamos lhe ensinando como enfrentá-lo." Uma vez que essas agressões utilizam a máscara protetora da educação, fica especialmente difícil para o filho adulto ter consciência do seu poder destrutivo.

Vicki tinha 34 anos quando começou a terapia. Era uma mulher atraente que trabalhava como gerente contábil em uma grande organização de marketing, mas sua autoconfiança era tão baixa que estava ameaçando seu progresso profissional.

"Estou trabalhando para essa empresa há seis anos, e estou indo muito bem. Estou subindo aos poucos, você sabe, secretária, chefe de seção, gerente contábil... galgando todos os escalões. Mas na semana passada aconteceu a coisa mais incrível. Meu chefe me disse que achava que eu poderia ir longe se tivesse um mestrado em Administração, e se ofereceu para pagar um curso para mim. Não acreditei quando ouvi aquilo! Esperava que eu vibrasse de emoção, mas não; tudo que sinto é pânico. Não freqüento escola há 10 anos. Não sei se vou conseguir. E também não sei se estou preparada para esse mestrado. Mesmo as pessoas mais íntimas dizem que não vou conseguir."

Comentei que as pessoas que deram aquela opinião não eram tão amigas assim, porque os amigos verdadeiros apóiam a gente. Isto fez com que ela ficasse desconcertada. Perguntei por que se sentiu constrangida. Ela me respondeu que quando disse "pessoas íntimas" estava se referindo à sua mãe.

“Quando telefonei para minha mãe para perguntar se deveria aceitar aquela proposta, ela me fez ver alguns pontos muito interessantes. Sabe... o que acontece com meu emprego se eu não conseguir?... Perguntou se eu já havia pensado que com um diploma de mestrado em Administração vou afastar muitos pretendentes. Além disso, eu *estou* feliz com o que faço.” “Mas um motivo de você estar feliz é que se orgulha de ter lutado e estar conseguindo galgar postos cada vez mais altos”, comentei. “Você não quer progredir ainda mais?”

Ela concordou. Disse-lhe que os progressos alcançados no trabalho e a oportunidade que seu chefe estava lhe dando eram prova do seu valor. Essas evidências não pareciam estar de acordo com as incertezas de sua mãe. Perguntei-lhe se a mãe sempre fora tão negativa a respeito de sua capacidade.

“Mamãe sempre quis que eu fosse a mocinha perfeita: graciosa, elegante e falando bem... Quando eu não dava muita atenção para isto, tentava me humilhar para que eu fizesse a coisa certa. Ela sempre queria o melhor. Ela me imitava quando eu pronunciava uma palavra errado. Debochava do meu jeito... O pior de tudo eram os recitais de balé. Mamãe sonhava em ser bailarina, mas em vez disso se casou. Então achou que eu tinha que realizar o sonho dela, mas nunca dancei bem. Pelo menos foi o que sempre me fez crer. Nunca vou me esquecer de um recital, quando tinha 12 anos. Achei que tinha sido satisfatório, mas mamãe foi para os bastidores e disse — na frente de toda a turma: ‘Você dançou como um hipopótamo.’ A única coisa que queria naquele momento era sumir. Quando voltei para casa, amuada, ela me disse que eu deveria aceitar alguma crítica, porque essa era a única maneira de aprender. Depois acariciou meu braço, e pensei que ia me dizer

alguma coisa legal, mas sabe o que foi? ‘Vamos encarar a verdade, querida, você não faz nada muito bem, não é?’ ”

“Seja um sucesso — mas sei
que você não vai conseguir”

Parece que a mãe de Vicki investiu muito para fazer com que sua filha se sentisse desajustada. Ela o fazia através de uma série de mensagens dúbias. Por um lado, motivava sua filha a vencer, e por outro dizia-lhe o quanto era horrível. Vicki sentia-se sempre insegura, jamais sabia se estava fazendo alguma coisa direito. Quando achava que tinha ido bem, sua mãe a desanimava; quando pensava o contrário, a mãe dizia que não podia ter sido melhor. Na época em que deveria estar formando sua autoconfiança, sua mãe jogou tudo por terra.

Mas o que, na verdade, estava fazendo essa mãe agressiva? Estava lutando contra seus próprios sentimentos de frustração. Sua carreira como dançarina foi frustrada, talvez pelo casamento. Mas pode ter usado o casamento como desculpa, porque não tinha confiança para seguir a carreira. Ao estabelecer sua superioridade com relação à filha, ela poderia negar sua frustração. Qualquer ocasião era oportuna, mesmo que envolvesse a humilhação da filha perante suas companheiras. Para uma adolescente que está se desenvolvendo, ficar desconcertada dessa maneira traz seqüelas imensas, mas as necessidades dos pais tóxicos vêm sempre em primeiro lugar.

O pai ou a mãe concorrente

A necessidade de fazer alguém se sentir inferior leva rapidamente a uma competição sem limites. Ficou óbvio que a mãe de Vicki considerava sua filha uma ameaça, porque ao vê-la

crescer e ficar mais bonita, mais madura e mais competente, teve maior dificuldade em se sentir superior. Tinha que agüentar a pressão, subestimando a filha para se defender daquela ameaça.

Os pais saudáveis vivenciam a competência cada vez maior dos filhos com excitação e alegria. Os pais que se sentem rivais, por outro lado, se sentem privados, ansiosos, até mesmo apavorados. Muitos não têm consciência das razões de tais sentimentos, mas sabem que os filhos os irritam.

Durante a adolescência, as meninas se transformam em mulheres, e os meninos em homens. A adolescência é um período especialmente ameaçador para os pais inseguros. As mulheres têm medo de estar envelhecendo e perder a beleza. Podem ver as filhas como concorrentes e têm necessidade de diminuí-las, especialmente perante os maridos. Os homens podem ver ameaçada sua virilidade e seu poder. Só há lugar para um homem na casa, então usam de escárnio e humilhação para fazer com que seus filhos se sintam pequenos e indefesos. Muitos adolescentes exacerbam a situação competindo também, para testar os pais.

Os pais que se colocam em posição de concorrente muitas vezes foram vítimas de privações na infância, seja de alimento, roupa ou amor. Não importa o quanto tenham agora, continuam a ter medo. Muitos revivem com os filhos a competição que vivenciaram com pais ou irmãos. Isso exerce enorme pressão sobre a criança.

Vicki simplesmente desistia de realizar alguma coisa na vida:

“Durante muitos anos deixei de fazer muitas coisas, mesmo aquelas que realmente queria, porque tinha medo de ser humilhada. Depois que cresci, continuei a ouvir a voz dela, sempre me arrasando. Ela não me xingava, não dizia palavrões. Mas o modo como me comparava a si mesma fazia com que me sentisse uma tremenda fracassada. Isso magoava tanto!”

Não obstante o que esses pais aleguem, seus planos ocultos são ter a certeza de que os filhos não vão conseguir superá-

los. As mensagens inconscientes são poderosas: “Você não pode ser mais bem-sucedido que eu”, ou: “Você não pode ser mais atraente que eu.” Ou ainda: “Você não pode ser mais feliz que eu.” Em outras palavras: “Todos nós temos limites, e eu sou o seu limite.”

Uma vez que essas mensagens são tão profundamente arraigadas, se os filhos adultos de pais concorrentes *realmente* conseguirem vencer em algo, freqüentemente experimentam um enorme complexo de culpa. Quanto mais obtêm êxito, mais se sentem infelizes. Isto muitas vezes faz com que sabotem seu próprio sucesso. Para esses adultos, não conquistar aquilo que querem e podem é o preço para sua paz de espírito; controlam sua culpa, limitando-se inconscientemente, de forma que não superem os pais. Em certo sentido, realizam as profecias negativas destes.

Estigmatizados pelos insultos

Alguns pais que agredem verbalmente não se dão ao trabalho de ocultar suas intenções por meio de racionalizações. Em vez disto, bombardeiam os filhos com insultos cruéis, discursos, acusações e nomes humilhantes. São insensíveis ao sofrimento e ao dano permanente que estão causando. Esse abuso verbal descarado pode marcar a ferro e fogo a auto-estima de uma criança, deixando profundas cicatrizes psicológicas.

Carol, de 52 anos, é uma modelo extremamente bonita que se tornou decoradora de interiores. Em nossa primeira sessão me falou do seu último divórcio — o terceiro, ocorrido um ano antes de ela me procurar. Tinha sido uma experiência dolorosa, e Carol ficou assustada com relação ao seu futuro. Ao mesmo tempo, estava na época da menopausa e parece que ia entrar em pânico a qualquer momento com medo de perder sua beleza. Sentia-se indesejada. Contou-me que os temores que vinha experimentando tinham sido intensificados por uma recente visita aos pais no Dia de Ação de Graças.

"Sempre acaba da mesma forma. Toda vez que os vejo fico magoada e decepcionada. O mais duro é que não desisto de pensar que se eu for para casa e lhes disser que estou infeliz, que alguma coisa não vai bem na minha vida, quem sabe só por uma vez eles vão dizer: 'Ei, meu amor, ficamos realmente tristes em saber disto.' Mas não, o que dizem é: 'A culpa é sua.' Foi sempre assim: 'A culpa é sua.'"

Disse a Carol que seus pais ainda estavam exercendo poder sobre ela. Perguntei-lhe se gostaria de explorar as raízes daquele poder, para que pudéssemos começar a mudar os padrões de domínio e controle. Ela concordou e começou a me falar da sua infância em uma família abastada do centro-oeste. Seu pai era um médico proeminente, e sua mãe era nadadora olímpica que abandonou as competições para criar os cinco filhos. Carol era a mais velha.

"Lembro-me de como me sentia triste e solitária quase todo o tempo quando era pequena. Meu pai sempre me provocava, mas quando tinha 11 anos ele começou a dizer coisas realmente horrorosas."

"Que tipo de coisa?", perguntei. Ela disse que não tinha importância, e começou a morder nervosamente as cutículas. Eu sabia que estava tentando proteger um nervo emocional. Então lhe disse: "Carol, sei o quanto isto é doloroso para você. Mas temos que botar essas coisas para fora, para poder lidar com elas." Ela começou lentamente:

"Por algum motivo, meu pai resolveu... meu Deus, é duro falar... ele resolveu... que eu cheirava mal. Ele não desistia. Quer dizer, outras pessoas me diziam como eu era bonita, mas tudo o que ele falava era..."

Ela parou novamente e desviou o olhar. "Vamos lá, Carol, estou do seu lado", disse para ela.

"Ele costumava dizer: 'Seu peito cheira mal... suas costas fedem. Se as pessoas soubessem como seu corpo

é fedorento e asqueroso, teriam nojo.' Juro por Deus, eu tomava três banhos por dia, mudava a roupa o tempo todo. Usava toneladas de desodorante e perfume, mas não fazia a menor diferença. Uma de suas frases favoritas era: 'Se alguém virasse você do avesso, veria o fedor saindo por cada poro do seu corpo.' Veja bem, isto foi dito por um médico respeitado. E minha mãe nunca falava nada. Jamais me disse que aquilo não era verdade. Fiquei imaginando como poderia melhorar... como evitar que ele ficasse dizendo o quanto eu era horrorosa e fedorenta. Quando ia ao banheiro sempre pensava que se desse descarga rápido, talvez ele não pensasse que eu era tão horrível."

Disse a Carol que seu pai tinha reagido de forma irracional ao vê-la se transformando em uma mulher, porque não sabia lidar com a preocupação que tinha a esse respeito. É muito comum os pais reagirem com constrangimento e até com hostilidade quando vêem a sexualidade despontando em suas filhas. Mesmo um pai que é bom e carinhoso, quando a filha é pequena pode criar um conflito durante a adolescência dela para se afastar da atração sexual que não consegue admitir.

Para um pai tóxico, como o de Carol, o desenvolvimento sexual de uma filha pode disparar profundos sentimentos de ansiedade, os quais, em sua cabeça, justificam a perseguição que resolve fazer. Pela projeção de sua culpa e constrangimento na filha, tem condições de negar qualquer responsabilidade por seus sentimentos. É como se dissesse: "Você é uma pessoa ruim e repulsiva porque me faz sentir coisas ruins e repulsivas com relação a você."

Perguntei se alguma dessas situações se enquadrava na sua história.

"Agora que estou analisando o que acontecia, era uma coisa sexual. Ele vivia olhando para mim, me perturbando para que eu contasse detalhes do que fazia com os namorados, que praticamente não era nada.

Estava convencido de que eu ia para a cama com todo mundo com quem saía. Ele dizia coisas como: 'Diga-me apenas a verdade, eu não vou castigar você.' Ele queria mesmo me ouvir falar sobre sexo."

Durante o turbilhão emocional da adolescência, Carol precisava desesperadamente de um pai carinhoso, que desse apoio para que ela ganhasse autoconfiança. As agressões verbais do pai, combinadas com a passividade da mãe, prejudicaram imensamente a capacidade de Carol de acreditar em si mesma como uma pessoa de valor e digna de amor. Quando as pessoas lhe diziam o quanto era bonita, só pensava se elas estavam sentindo seu cheiro. Nada do que dissessem podia competir com as mensagens devastadoras do pai.

"Comecei a desfilar com 17 anos. É claro que quanto maior o meu sucesso, pior meu pai se sentia. Eu tinha realmente que sair daquela casa. Então casei com o primeiro cara que me pediu em casamento. A própria tola: ele me batia quando estava grávida e me deixou quando a criança nasceu. Naturalmente me culpei por aquilo. Imaginei que tivesse feito alguma coisa errada. Talvez cheirasse mal, não sei. Cerca de um ano depois, casei-me com um homem que não me batia, mas quase não falava comigo; me agarrei a este durante 10 anos porque não poderia encarar meus pais com outro casamento fracassado. Mas finalmente o deixei. Graças a Deus, tinha minha profissão, e então podia me sustentar e a meu filho. Cheguei a jurar que não ia ter namorados durante uns anos. Aí conheci Glen. Achei que ele era o homem certo; afinal tinha encontrado o homem perfeito. Os primeiros cinco anos de casamento foram os mais felizes da minha vida. Depois descobri que ele me enganava praticamente desde o dia em que nos casamos. No ano passado ele me deixou por uma mulher que tinha metade da minha idade. Por que não consigo fazer nada direito?"

Lembrei-lhe que tinha feito muita coisa direito: tinha sido uma mãe carinhosa e sempre presente; criara um filho que estava se saindo bem; tinha *duas* profissões de sucesso. Mas nenhum de meus argumentos tinha muito peso. Carol havia internalizado a imagem que o pai fez dela como um ser humano sem valor e repulsivo. Como resultado, grande parte de sua vida adulta era impulsionada por uma busca autodestrutiva do amor que desejava do pai quando pequena. Escolheu homens cruéis, agressivos ou distantes — como seu pai — e tentou fazer com que eles a amassem de um jeito que o pai nunca fizera.

Expliquei a ela que ao pedir ao pai, ou aos homens que o substituíram, que fizesse com que ela se sentisse bem consigo mesma, estava colocando sua auto-estima nas mãos deles. Não é preciso ser gênio para perceber o quanto aquelas mãos tinham sido destrutivas. Ela precisava recuperar o auto-controle, se confrontando com as crenças derrotistas que seu pai lhe havia incutido na infância. Nos meses que se seguiram, finalmente percebeu que sua auto-estima não estava perdida — apenas vinha procurando no lugar errado.

Pais perfeccionistas

A expectativa impossível de que os filhos sejam perfeitos é um outro detonador comum de ataques verbais. Muitos pais que agredem verbalmente os filhos são, eles próprios, altamente bem-sucedidos na vida, mas quase sempre seus lares se transformam num depósito para o estresse que têm no trabalho. (Pais alcoólatras podem também exigir coisas impossíveis dos filhos, e então usam o fracasso para justificar seu vício.)

Os pais perfeccionistas agem na ilusão de que se conseguirem que seus filhos sejam perfeitos, formarão uma família perfeita. Colocam o peso da estabilidade sobre a criança

para não encarar o fato de que eles, como pais, não são capazes de proporcionar esta estabilidade. A criança falha e se torna o bode expiatório dos problemas da família. Novamente a criança recebe a culpa.

As crianças precisam cometer erros e descobrir que isto não é o fim do mundo. É assim que ganham confiança para experimentar coisas novas na vida. Os pais tóxicos impõem aos filhos metas inatingíveis, expectativas impossíveis e regras que mudam a todo instante. Esperam que os filhos reajam com um grau de maturidade que só pode vir depois de experiências de vida que são inacessíveis a uma criança. Elas não são adultos em miniatura, mas os pais tóxicos esperam que ajam como se fossem.

Paul, um moreno de olhos azuis, de 33 anos, técnico de laboratório, me procurou por causa de problemas no trabalho. Era visivelmente tímido, não agia com naturalidade e era inseguro, mas mesmo assim conseguia ter repetidas discussões violentas com seus superiores imediatos. Isto, juntamente com problemas cada vez maiores de concentração, estava pondo em risco seu emprego.

Quando começamos a falar do seu trabalho, pude ver que tinha dificuldade em lidar com figuras de autoridade. Perguntei sobre seus pais e descobri que Paul, assim como Carol, foi estigmatizado por insultos. Como ele descreveu:

"Tinha nove anos quando minha mãe se casou novamente. O cara deve ter sido aluno de Hitler. A primeira coisa que fez quando se mudou foi baixar a lei: a democracia ficou do lado de fora de casa. Se nos mandasse pular de um penhasco, tínhamos que pular. Sem perguntas. Eu tive mais problemas que minha irmã. Ele ficava no meu pé o tempo inteiro, implicava principalmente com meu quarto. Fazia inspeção todo dia, como se fosse um acampamento militar. Quando a gente tem nove anos, as coisas sempre ficam em desordem, mas ele não queria saber. Tudo tinha que estar perfeito, nada podia estar fora do lugar. Se eu esquecesse um livro em

cima da escrivaninha, começava a gritar, dizendo que eu era um porco nojento. Chamava-me de babaca, ou de filho da puta, ou de porco e imundo. Parecia seu esporte favorito me golpear com aqueles epítetos. Nunca me bateu, mas aqueles insultos terríveis machucavam da mesma forma."

Tive um palpite de que havia alguma coisa sobre Paul que desencadeou esses sentimentos fortes em seu padrasto. Não demorei muito para descobrir. Paul era um menino tímido, sensível, retraído e pequeno para sua idade.

"Quando meu padrasto era pequeno, era o menor da escola. Todo mundo implicava com ele. Na época em que minha mãe o conheceu, era corpulento porque tinha feito muita ginástica. Mas eu diria que exagerou. Seja como for, todo aquele músculo parecia ser de outra pessoa."

Em algum lugar dentro do padrasto de Paul ainda vivia um menino pequeno, amedrontado. E como Paul tinha muitas características semelhantes, ficou sendo o símbolo de sua própria infância dolorosa. Como o padrasto nunca se aceitou quando criança, sentiu logo raiva do garoto que o fazia lembrar de si mesmo. Usava Paul como bode expiatório para o que não conseguia encarar em si mesmo. Ao tyrannizar o enteado com exigências impossíveis de perfeição, agredindo-o verbalmente quando falhava, o padrasto de Paul se convenciu de que era poderoso e forte. O dano que estava causando ao garoto provavelmente jamais lhe passou pela cabeça. Ele pensava que estava ajudando Paul a ser perfeito.

"Não consigo mesmo ser perfeito,
então bem que posso desistir"

A mãe de Paul se divorciou do segundo marido quando o filho tinha 18 anos, mas àquela altura ele já estava seriamente abalado.

"Quando tinha 14 anos me envolvi com drogas. Era a única hora em que me sentia aceito. Não ia ser mesmo grande coisa, não era o rei da festa, então o que restava? Pouco antes de terminar o segundo grau, comprei um bagulho realmente muito ruim, e quase sofri de overdose. Bem, isso resolveu o problema para mim... nunca mais ia entrar nessa."

Paul frequentou o colégio durante um ano, mas abandonou os estudos apesar da vontade e da vocação para cientista. Ele simplesmente não conseguia se concentrar. Seu QI era extremamente alto, mas se rendia quando encontrava um desafio pela frente. Adquiriu o hábito de desistir.

Quando entrou para o mercado de trabalho viu-se em constante antagonismo com seus patrões, novamente revivendo a infância. Saía de um emprego e entrava em outro até que finalmente encontrou um que gostava. Então me procurou para ver se conseguia ficar lá. Disse-lhe que achava que podia ajudar.

Os três pés do perfeccionismo

Embora o padrasto de Paul já não fizesse mais parte de sua vida, ainda exercia forte controle sobre ele, porque as mensagens negativas continuavam ativas na sua mente. Como resultado, se via cercado pelo que chamo de "os três pés": perfeccionismo, procrastinação e paralisia.

"Eu gosto desse laboratório onde estou, mas morro de medo de não estar fazendo um trabalho perfeito. Aí, adio um monte de coisas que tenho que fazer, até estourar o prazo, ou então faço tudo correndo e me enrolo todo. Quanto mais faço as coisas erradas, mais espero ser despedido. Toda vez que meu supervisor faz um comentário, levo para o lado pessoal e reajo de modo exagerado. Estou sempre na expectativa de que o mundo vai acabar porque fiz uma coisa errada. Ultimamente cheguei ao extremo

de telefonar avisando que não posso trabalhar porque estou doente. Realmente não consigo enfrentar."

O padrasto de Paul incutiu-lhe a necessidade de ser perfeito — perfeccionismo. O medo que Paul sentia de não conseguir fazer as coisas com perfeição levou-o a protelar tudo que tinha que fazer — procrastinação. Porém, quanto mais adia as coisas, mais sobrecarregado ficava, e seus temores, como uma bola de neve, acabavam por impedi-lo de fazer qualquer coisa — paralisia.

Ajudei-o a pensar numa estratégia; dizer na firma que estava com problemas pessoais que interferiam em seu trabalho, e pedir uma licença. Eles ficaram impressionados por sua franqueza e preocupação com a qualidade do trabalho, dando-lhe dois meses. Não era tempo suficiente para que Paul explorasse todos os problemas, mas foi o bastante para que conseguíssemos tirá-lo do buraco que tinha cavado. Quando voltou ao serviço, tinha sido capaz de dar os primeiros passos para ver de frente o que seu padrasto lhe fizera, o que o tornou mais capaz de distinguir conflitos reais com seus superiores daqueles que nasciam das feridas que tinha dentro de si. Ainda assim, precisou continuar na terapia por mais oito meses; e todo mundo no trabalho veio lhe dizer que parecia outro homem.

A letra "S"

Filhos adultos de pais perfeccionistas normalmente escolhem um entre dois caminhos. Ou se lançam implacavelmente na busca de amor e aprovação dos pais, ou se rebelam a tal ponto que desenvolvem um medo do sucesso.

Existem os que se comportam como se alguém estivesse o tempo todo marcando pontos. A casa nunca consegue ficar suficientemente limpa. Jamais conseguem sentir prazer com uma conquista porque se convenceram de que poderiam ter feito mais. Entram em pânico se cometerem o menor erro.

E existem os que, como Paul, vivem uma vida de fracasso porque não podem lidar com a letra S — de sucesso.

Para ele, ter êxito significa submissão às exigências do padrasto; teria continuado a pular de emprego em emprego se não tivesse silenciado a voz do padrasto dentro de si.

As palavras mais cruéis: "Gostaria que você nunca tivesse nascido"

Um dos maiores exemplos da destruição causada por abusos verbais foi o de Jason, um policial bonito de 42 anos que participa de um dos meus grupos de hospital há vários anos. O Departamento de Polícia de Los Angeles tinha insistido na sua hospitalização porque o psicólogo da Polícia havia concluído que era um suicida potencial. Na reunião com os profissionais do hospital, soube que Jason vinha sistematicamente se expondo a situações que apresentavam riscos de vida desnecessários. Por exemplo, havia tentado recentemente fazer uma batida no mundo das drogas sozinho, sem pedir o reforço apropriado. Chegou perto da morte. Aparentemente pareceu um ato heróico, mas era na verdade um comportamento imprudente e irresponsável. O comentário era um só no departamento: Jason estava tentando se matar no cumprimento do dever.

Foram necessárias várias sessões de grupo para que eu ganhasse sua confiança. Mas estabelecemos uma boa relação de trabalho. Recordo-me nitidamente da sessão em que ele falou do relacionamento bizarro que tinha com a mãe:

"Papai se mandou quando eu tinha 10 anos, porque era impossível viver com minha mãe. Ela ficou ainda pior quando ele foi embora. Tinha o temperamento muito violento, e não me deixava em paz, especialmente depois que comecei a ser o retrato fiel do velno. Não me lembro de um dia em que não me tenha dito que desejava que eu não tivesse nascido. Nos seus melhores dias costumava dizer: 'Você é a

cara do miserável do seu pai, e não presta da mesma forma.' Nos dias em que não estava bem, dizia besteiras como: 'Queria que você estivesse morto, e seu pai também, apodrecendo em alguma cova.'"

Disse a Jason que sua mãe parecia louca.

"Eu também achava isto, mas quem vai dar ouvidos a um garoto? Uma de nossas vizinhas sabia da história. Ela tentou me colocar num lar adotivo, porque tinha certeza de que minha mãe ia acabar me matando. Mas ninguém lhe dava atenção também."

Parou por um momento e sacudiu a cabeça.

"Cristo! Não achava que essa droga me incomodasse mais, mas minhas entranhas congelam toda vez que me lembro o quanto ela me odiava."

A mãe de Jason mandou-lhe uma mensagem bem clara: não o desejava. Quando o pai foi embora e não fez nada para participar da vida do filho, a mensagem foi reforçada: a sua existência não tinha valor.

Por seus atos na polícia, ele estava tentando inconscientemente ser um filho obediente e cumpridor dos seus deveres. Em essência, estava tentando apagar sua existência, cometer suicídio indiretamente para agradar à mãe. Ele sabia exatamente o que era necessário para agradá-la, porque ela lhe disse explicitamente: "Queria que estivesse morto."

Além de causar enorme mágoa e perplexidade, essa forma de agressão verbal pode se tornar uma profecia que se auto-realiza. As tendências suicidas de Jason são relativamente comuns entre os filhos desses pais. Para eles, encarar e lidar com as ligações tóxicas com o passado pode ser literalmente um caso de vida ou morte.

Quando o “você é” se transforma em “eu sou”

Embora não haja dúvida de que as crianças podem ser prejudicadas por humilhações vindas de amigos, professores, irmãos e outros membros da família, elas são mais vulneráveis aos pais. Afinal, eles são o centro do universo de uma criança pequena. E se seus pais oniscientes pensam coisas ruins a seu respeito, devem ter razão. Se a mãe vive dizendo: “Você é burro”, então você é burro. Se o pai vive dizendo: “Você não presta”, então é isto mesmo. Uma criança não tem qualquer perspectiva para lançar dúvida sobre essas afirmações.

Quando você ouve essas opiniões negativas da boca de outras pessoas e as coloca no seu inconsciente, está “internalizando-as”. A internalização de opiniões negativas — trocando o “você é” por “eu sou” — forma a base da baixa auto-estima; além de prejudicar significativamente sua idéia de si mesmo como uma pessoa digna de amor, competente, de valor, o abuso verbal pode criar expectativas negativas que se auto-realizam de como você vai se sair na vida. Na segunda parte deste livro vou mostrar como derrotar essas expectativas mutiladoras, externalizando o que tinha sido internalizado.

Capítulo 6

ÀS VEZES AS FERIDAS TAMBÉM SÃO EXTERNAS

Aqueles que agridem fisicamente

“Estou sempre contrariada, e às vezes choro sem nenhum motivo. Provavelmente é por causa da frustração que tenho comigo mesma. Não paro de pensar como meus pais me magoaram e me humilharam. Não consigo ter amigos durante muito tempo. Costumo cortar as relações com várias pessoas de uma só vez. Acho que não quero que eles descubram o quanto sou ruim.”

Kate, uma gerente de controle de qualidade numa grande empresa, 40 anos, loura, de feições duras, veio me procurar a conselho do médico da família. Estava tendo crises de pânico no carro e no elevador do edifício onde trabalhava. Seu médico tinha receitado tranquilizantes mas estava preocupado com a aversão de Kate em sair de casa, a não ser para trabalhar. Ele insistiu que ela procurasse auxílio psicológico.

A primeira coisa que notei foi que sua expressão severa e infeliz parecia moldada em seu rosto — como se nunca

tivesse aprendido a sorrir. Não levei muito tempo para descobrir por quê:

"Fui criada num bairro de classe alta fora de St. Louis. Tínhamos tudo que o dinheiro pudesse comprar. Aparentemente, parecíamos uma família feliz. Mas na verdade... meu pai costumava ter acessos de cólera. Geralmente depois de brigar com minha mãe. Ele ia em cima de quem estivesse mais perto. Tirava o cinto e começava a bater em mim ou na minha irmã... nas pernas... na cabeça... em qualquer parte do corpo. Quando começava, tinha medo que não fosse parar mais."

A depressão e o temor de Kate eram a herança de uma criança que tinha sido espancada.

O crime tipicamente americano

Em milhões de lares americanos, passando por todos os níveis sociais, econômicos, educacionais, comete-se um terrível crime todos os dias — o abuso físico contra as crianças.

Existe muita controvérsia e confusão quanto à definição de abuso físico. Muitas pessoas ainda acreditam que os pais têm não apenas o direito como também a responsabilidade de usar castigos corporais em seus filhos. O ditado mais comum na língua inglesa continua sendo: "É de pequenino que se torce o pepino." Até recentemente os filhos não tinham praticamente nenhum direito legal. Eram vistos por muitos como escravos, bens que "pertenciam" aos pais. Durante séculos, os direitos paternos foram considerados invioláveis — em nome da disciplina, os pais podiam fazer praticamente qualquer coisa com os filhos, com a exceção de matá-los.

Hoje nossas regras estão mais restritas. O problema do abuso físico contra a criança tornou-se tão difundido que a atenção das pessoas forçou o sistema jurídico a estabelecer

limites para a punição física. Numa tentativa de esclarecer o que constitui abuso físico, o Congresso sancionou o Federal Child Abuse Prevention and Treatment Act, de 1974. Esse ato define-o como "a causação de danos físicos como ferimentos, queimaduras, pancadas, cortes e fraturas dos ossos ou do crânio; estes são causados por chutes, murros, mordidas, surras, facadas, correadas, sovas, etc.". A forma como esta definição é convertida em lei é muitas vezes uma questão de interpretação. Cada estado possui suas próprias leis, e a maioria inclui as definições da lei federal, que é um pouco vaga. Uma criança com um osso quebrado sem dúvida foi vítima de espancamento, mas a maioria dos promotores ficaria relutante em culpar os pais que machucaram um filho enquanto batiam nele.

Não sou advogada nem policial, porém durante mais de 20 anos tenho visto o sofrimento que o castigo físico com respaldo "legal" pode criar. Tenho minha própria definição de abuso físico: qualquer atitude que cause considerável dor física em uma criança, não importa se deixa ou não marcas pelo corpo.

Por que os pais batem nas crianças?

A maioria de nós que temos filhos tem necessidade de bater neles uma vez ou outra. Essa necessidade pode ser forte se o filho não pára de chorar, de encher a paciência, de nos desafiar. Algumas vezes nem é tanto pelo comportamento da criança, mas por nosso cansaço, estresse, ansiedade ou infelicidade. Muitos de nós conseguem resistir ao impulso de bater nos filhos. Infelizmente, muitos pais não são tão contidos.

Só podemos levantar hipóteses, mas os pais que agredem fisicamente parecem ter certas características em comum. Primeiro, têm uma falta de controle de seus impulsos. Agredem os filhos toda vez que tiverem fortes sentimentos negativos que precisam descarregar. Parecem ter pouca consciência das consequências do que estão fazendo com os filhos. É quase

uma reação automática; o impulso e a ação constituem uma única coisa.

Aqueles que cometem abuso físico freqüentemente vêm de famílias em que isto era uma norma. Muito do seu comportamento adulto é uma repetição direta do que vivenciaram e aprenderam na juventude. O modelo que têm é o de um agressor. A violência foi o único instrumento que aprenderam a usar para lidar com problemas e sentimentos — em especial os sentimentos de rancor.

Muitos pais que agredem fisicamente entram na idade adulta com faltas e carências emocionais enormes. Emocionalmente ainda são crianças. Eles vêem os próprios filhos como pais substitutos, para satisfazerem as necessidades emocionais que seus pais verdadeiros nunca satisfizeram. O agressor fica enfurecido quando o filho não pode fazer isso. Nesse momento, o filho é mais um pai substituto que nunca, porque o pai que comete abuso físico está realmente enfurecido é com seu pai.

Muitos também apresentam problemas com alcoolismo ou drogas. O vício em substâncias químicas freqüentemente contribui para a falta de controle dos impulsos, embora não seja a única causa.

Há muitos tipos de agressores físicos, mas no ponto mais extremo encontramos aqueles que têm filhos aparentemente com o único objetivo de maltratá-los. Muitos deles olham, conversam e agem como seres humanos, mas são monstros — totalmente destituídos de sentimentos e características que conferem a nós o caráter de humanidade. Essas pessoas desafiam a compreensão: não existe lógica no seu comportamento.

O holocausto particular — não há saída

O pai de Kate era um banqueiro bem respeitado, religioso, dedicado à família — longe do tipo que a maioria das pessoas pudesse imaginar quando escuta a expressão *agressor*

de crianças. Mas Kate não vivia uma realidade imaginada, e sim um pesadelo real.

“Eu e minha irmã começamos a trancar a porta do nosso quarto à noite, de tão apavoradas que ficávamos. Jamais vou me esquecer de uma vez, quando eu tinha 11 anos... e ela nove. Estávamos escondidas debaixo da cama, e ele não parava de esmurrar a porta. Nunca fiquei tão apavorada na vida. De repente ele arrombou a porta, como nos filmes. Tentamos fugir, mas nos agarrou e jogou contra um canto, começando a nos bater com o cinto. Não parava de gritar: ‘Eu mato vocês se trancarem de novo a porta pra eu não poder entrar!’ Achei que ia nos matar ali mesmo.”

O clima de terror que Kate descreveu permeia os lares de crianças que sofrem abusos físicos. Mesmo nos momentos tranquilos, essas crianças vivem com medo de que o vulcão de ira possa entrar em erupção de uma hora para outra. E quando isto acontece, qualquer coisa que a vítima faça para evitar o desastre só faz provocar ainda mais o agressor. As suas tentativas desesperadas para se proteger, escondendo-se debaixo da cama e trancando a porta, só intensificavam o comportamento irracional do pai. Não existe lugar seguro para se esconder, nenhum jeito de fugir do agressor, nenhum protetor a quem recorrer.

Nunca se sabe quando vai acontecer

Conheci Joe, de 27 anos, em um seminário que eu estava realizando numa faculdade de psicologia, onde ele fazia o mestrado. Comentei que estava escrevendo um livro sobre pais tóxicos. Joe me procurou no intervalo e se ofereceu para ser um estudo de caso para o livro. Eu possuía material mais que suficiente retirado de minha experiência, mas alguma coisa na voz daquele rapaz me disse que ele precisava falar com alguém. Encontramo-nos no dia seguinte e conversamos

durante várias horas. Fiquei impressionada não apenas por sua franqueza e sinceridade, mas também pelo desejo que mostrou de usar suas experiências dolorosas para ajudar os outros.

“Eu vivia apanhando no meu quarto, nem me lembro por quê. Podia estar fazendo qualquer coisa, que meu pai aparecia de repente e começava a gritar e berrar comigo até não poder mais. Depois, eu já sabia o que vinha: ele começava a me esmurrar até que tivesse que me levantar e me colocar contra a parede. Continuava a espancar até que eu ficasse atordoado e não soubesse mais que diabos estava acontecendo. O que mais assustava naquilo tudo era nunca saber o que ia provocar as explosões dele!”

Joe passou grande parte da infância esperando pela torrente de fúria do pai e sabendo que não havia jeito de evitar aquilo. A experiência deu origem a temores poderosos e perpétuos de ser magoado e traído. Dois casamentos acabaram em divórcio porque ele não conseguia aprender a confiar.

“Essas coisas não desaparecem porque você se muda ou casa. Estou sempre com medo de alguma coisa, e me odeio por isto. Mas se o pai da gente, de quem se espera amor e cuidado, nos tratou dessa maneira, então o que vai nos acontecer no mundo aí fora? Estraguei um monte de relacionamentos porque não conseguia deixar que ninguém se aproximasse demais. Tenho vergonha de mim mesmo por isto, por viver sempre tão amedrontado! Mas a vida simplesmente me apavora. Estou me esforçando muito na terapia para passar por cima disso tudo, porque sei que não vou ter muita utilidade nem para mim nem para os outros se não conseguir vencer. Mas, meu Deus, é uma batalha.”

É difícil recuperar os sentimentos de confiança e segurança se eles foram esmagados pelos pais. Todos nós desenvolvemos expectativas do modo como as pessoas vão nos tratar com base na relação que tivemos com nossos pais. Se,

de um modo geral, ela nos nutriu emocionalmente, respeitou nossos direitos e sentimentos, crescemos esperando que os outros nos tratem da mesma forma. Essas expectativas positivas fazem com que sejamos relativamente vulneráveis e abertos em nossas relações depois de adultos. Mas se a infância, como no caso de Joe, foi uma época de ansiedade, tensão e sofrimento implacáveis, desenvolvemos expectativas negativas e defesas rígidas.

Joe esperava o pior das pessoas. Esperava ser magoado e maltratado como na infância. Desta forma, se fechou numa couraça emocional. Não deixaria que ninguém se aproximasse dele.

“Estou cheio de problemas — não se espante se você tiver que pagar por isto”

Joe nunca entendeu o que provocava as explosões do pai. Outros agressores têm necessidade de ser compreendidos. Batem nos filhos e depois pedem que eles compreendam. Chegam até mesmo a pedir desculpas. Foi o que aconteceu no caso de Kate:

“Lembro-me de uma noite particularmente terrível, depois do jantar, quando minha mãe tinha saído para fazer compras. Meu pai estava me batendo com aquele cinto miserável. Eu gritava tão alto que um vizinho chamou a polícia, mas meu pai convenceu os policiais de que estava tudo bem. Disse-lhes que o barulho vinha da televisão, e eles engoliram a história. Eu estava lá, em pé, com as lágrimas correndo, e marcas nos braços, mas de nada adiantou. Por que seria diferente? Meu pai era um dos homens mais respeitados da cidade. Depois que se foram, ele me disse que estava muito tenso ultimamente. Eu nem sabia o que era tensão, mas ele realmente queria que eu entendesse o que estava se passando. Disse que

minha mãe não estava mais sendo legal... não dormia com ele, e não estava certo uma mulher não dormir com o marido. Era por isto que vivia aborrecido."

O pai de Kate revelou coisas íntimas e impróprias para uma criança pequena demais para compreender. Ainda assim, esperava que ela o alentasse emocionalmente. Essa inversão de papéis confundia e desnorteava a menina, mas é uma coisa comum em pais desse tipo. Eles querem que os filhos lhes dêem alívio e absolvição; espancam e depois jogam a culpa desse comportamento em outra pessoa.

Em vez de lidar diretamente com seus problemas conjugais, o pai de Kate transferia sua fúria e frustração sexual para a filha, racionalizando sua violência e culpando a esposa. A violência física contra os filhos é, com frequência, uma reação ao estresse, conflitos com outros membros da família ou com um amigo, ou uma tensão generalizada causada por uma vida insatisfatória. Os filhos são alvos fáceis: não podem reagir e são intimidados a ficar em silêncio. Para infelicidade do agressor e da vítima, a transferência da raiva proporciona apenas um alívio temporário para o agressor. A verdadeira fonte do rancor permanece, intocada e pronta para crescer outra vez. E, lamentavelmente, o alvo indefeso também permanece, pronto para absorver toda aquela fúria e levá-la para a idade adulta.

"Estou fazendo isto para seu próprio bem"

Outros pais que agredem os filhos, em vez de culparem outra pessoa por seu comportamento, tentam justificá-lo dizendo que é para o bem dos filhos. Muitos ainda acreditam que o castigo físico é o único meio eficaz de impor uma opinião moral ou um comportamento. Nenhum livro foi usado de maneira tão errônea como a Bíblia para justificar as surras.

Fiquei perplexa com uma carta que apareceu na coluna assinada de Ann Landers:

"Cara Ann Landers,

Fiquei decepcionada com sua resposta à menina que costumava apanhar da mãe. A professora de ginástica notou os machucados nas pernas e nas costas da garota e chamou aquilo de 'abuso contra criança'. Por que você é contra bater num filho, quando a Bíblia nos diz em linguagem simples que é isto que os pais devem fazer? No Provérbio 23:13 encontramos: 'Não poupes a correção ao menino, porque, se lhe bateres com a vara, não morrerá.' O Provérbio 23:14 diz: 'Tu lhe baterás com a vara, e livrarás a sua alma do inferno.'"

Esses pais acreditam na malevolência inerente às crianças. Crêem que uma boa surra impedirá que o filho seja mau. Dizem coisas como: "Fui criado com vara de marmelo; uma surra de vez em quando não me fez nenhum mal"; ou: "Preciso inculcar-lhe o temor a Deus"; ou: "Ela tem que saber quem manda aqui"; ou então: "Ele tem que saber o que o espera, então vai ter que acatar as regras."

Outros pais justificam as surras como ritos de transição necessários, provações para tornar a criança mais firme, corajosa ou mais forte. Era no que Joe acreditava:

"A mãe do meu pai morreu quando ele tinha 14 anos. Ele nunca superou isto, até hoje, com 64 anos. Recentemente me disse que era duro comigo porque não queria que eu fosse sensível. Por mais doentia que fosse a idéia, achava que se você não é sensível, não terá que experimentar os sofrimentos da vida. Juro por Deus, acho que ele pensava que estava me protegendo, para que eu não sofresse nenhuma mágoa. Ele não queria que eu passasse pelo que ele passou com a morte da mãe."

Em vez de fazer com que Joe ficasse mais firme ou menos vulnerável, as surras deixaram-no medroso e desconfiado,

menos preparado para a vida. É um absurdo pensar que castigos físicos severos terão efeitos positivos numa criança.

Na verdade, as pesquisas mostram que os castigos não são eficazes nem para comportamentos considerados indesejáveis. Constatou-se que as surras constituem apenas repressões temporárias, gerando forte sentimento de rancor, fantasias de vingança e ódio. É evidente que os danos mentais, emocionais e físicos causados pelos abusos são muito maiores do que as vantagens momentâneas.

O agressor passivo

Até aqui nos concentramos quase exclusivamente nos pais que cometem agressões físicas de modo ativo. Mas existe um outro participante no drama familiar que deve arcar com uma parcela de responsabilidade. É o pai ou a mãe que permite o abuso por seus temores, dependência ou necessidade de manter o status quo da família. Este é o agressor passivo.

Perguntei a Joe o que sua mãe fazia enquanto ele apanhava.

“Não fazia muita coisa. Às vezes se trancava no banheiro. Sempre me perguntei por que ela não impedia aquele desgraçado de me espancar o tempo inteiro. Mas acho que ficava apavorada demais. Não era sua natureza confrontá-lo. Veja bem, meu pai é cristão, e minha mãe é judia. Ela foi criada numa família muito pobre e ortodoxa, e aprendeu que as mulheres não dizem aos maridos o que devem fazer. Acho que era grata por ter um teto e por meu pai ter um emprego que proporcionava uma vida agradável.”

A mãe de Joe não batia nos filhos, mas uma vez que não os protegia da brutalidade do marido tornou-se cúmplice dele. Na realidade, ela abandonou o filho.

Além de se sentir isolado e desprotegido, Joe se viu carregando uma responsabilidade descomunal:

“Lembro-me quando tinha 10 anos, e meu pai tinha dado uma surra violenta na minha mãe certa noite. Acordei bem cedo na manhã seguinte e fiquei esperando na cozinha, quando ele desceu de roupão. Perguntei o que eu estava fazendo de pé tão cedo. Eu estava morrendo de medo, mas disse: ‘Se você bater na mamãe outra vez, vou atrás de você com um bastão de beisebol.’ Ele apenas olhou para mim e riu. Depois subiu para tomar banho e ir para o trabalho.”

Joe fez uma inversão de papéis típica de criança que sofre agressões, assumindo a responsabilidade de proteger a mãe.

Ao aceitarem a derrota antecipadamente, os pais passivos podem negar mais facilmente sua cumplicidade silenciosa no abuso. E ao proteger ou racionalizar a passividade calada dos pais, o filho agredido rejeita a idéia de que *os dois* — pai e mãe — falharam com ele.

Kate é um outro exemplo:

“Quando meu pai começou a bater na gente, eu e minha irmã gritávamos para que mamãe nos socorresse. Mas ela nunca apareceu. Ficava sentada lá embaixo, ouvindo nossos gritos. Não levamos muito tempo para perceber que não viria mesmo. Ela nunca enfrentava meu pai. Acho que não podia evitar isto.”

Não importa quantas vezes eu escute afirmações como: “Acho que ela não podia evitar isto”, elas ainda me deixam contrariada. A mãe de Kate *podia* ter evitado. Disse-lhe que era importante começar a olhar o papel de sua mãe de maneira mais realista. Ela deveria ter enfrentado o pai de Kate ou, se tivesse medo dele, deveria ter chamado a polícia. Não existe *nenhuma* desculpa para um pai ou uma mãe assistirem e permitir que os filhos sejam maltratados.

Tanto no caso de Kate como no de Joe, o pai era o agressor ativo e a mãe a parceira silenciosa. Mas este não

é de forma alguma o único quadro que temos. Em algumas famílias, os papéis se invertem. O sexo pode mudar, mas a dinâmica do abuso passivo continua a mesma. Alguns clientes tiveram pai e mãe agressivos, mas a combinação agressivo/-passivo é muito mais comum.

Muitos filhos adultos desculpam o pai ou a mãe passiva porque os vêem também como vítimas. No caso de Joe, essa opinião era intensificada porque se encontrava numa inversão de papéis, em que se sentia o protetor da mãe.

Para Terry, representante de marketing, de 43 anos, a situação ficava ainda mais confusa quando o lado passivo resolvia consolar, mostrando compreensão. Ele, que sofreu agressões físicas da mãe a maior parte da infância, idolatrava o pai incompetente.

“Eu era um menino muito sensível, mais voltado para as artes e para a música do que para os esportes. Minha mãe sempre me chamou de maricas. Ficava muito contrariada comigo e me batia por qualquer coisa. Parece que passei a maior parte da minha infância escondido. Nunca sabia direito por que ela me batia tanto, mas tudo que eu fazia parecia deixá-la zangada. Sinto como se ela tivesse acabado com minha infância.”

Perguntei a Terry o que seu pai fazia enquanto a mãe cometia aquelas brutalidades com ele.

“Muitas vezes me pegava no colo, quando eu estava soluçando, e falava o quanto lamentava pelos acessos da minha mãe. Sempre dizia que não havia nada que pudesse fazer, e que se eu me esforçasse mais, as coisas poderiam melhorar para o meu lado. Meu pai era realmente um cara legal. Trabalhava muito para que a família vivesse bem. Ele me deu o único amor verdadeiro que tive na infância.”

Quis saber de Terry se, agora que cresceu, conversou com seu pai a respeito de sua infância.

“Tentei algumas vezes, mas ele sempre diz: ‘Esqueça o passado.’ De mais a mais, pra que incomodá-lo com isto? Meus problemas são com minha mãe, não com ele.”

Terry negava a cumplicidade do pai, porque queria proteger as únicas lembranças boas que tinha da infância — aqueles doces momentos. Da mesma forma que se apegava à ternura paterna quando era uma criança amedrontada, se apegava hoje àquela mesma ternura, já adulto, ainda amedrontado.

Terry sabia o quanto as agressões da mãe tinham moldado sua vida, mas sabia muito pouco da ira reprimida que sentia do pai. Passou anos negando que o pai tivesse falhado com ele. Para piorar as coisas, o pai jogou muita responsabilidade para cima dele, ao sugerir que, se ele se “esforçasse mais”, poderia evitar as surras.

Aprendendo a se odiar: “A culpa é toda minha”

Por mais que seja difícil de acreditar, as crianças que são maltratadas aceitam a culpa pelos crimes cometidos contra elas, da mesma forma que as que são agredidas verbalmente. Joe se recorda:

“Meu pai sempre falou que eu não valia nada. Se houvesse um jeito de acrescentar um palavrão ao meu nome, enquanto me batia, ele fazia isto. Quando acabava, eu pensava sinceramente que era a pior coisa que existia nesta vida. E que só apanhava porque merecia.”

As sementes de auto-reprovação foram plantadas cedo em Joe. Como poderia uma criança suportar tamanha injúria quanto ao seu valor? Como todas as crianças que sofrem abusos, Joe acreditava em duas mentiras: ele era mau e estava apanhando só *porque* era mau.

Já que essas mentiras vieram de seu pai onisciente e poderoso, tinham que ser verdadeiras, e permanecem incontestáveis para a maioria dos adultos que apanhavam muito na infância, incluindo Joe. Como nos descreve:

"Fico tão triste comigo mesmo... Parece que não posso ter um bom relacionamento com ninguém. É duro acreditar que alguém possa realmente se importar comigo."

Kate expressava o mesmo sentimento quando não queria que as pessoas descobrissem o quanto era "má". Esses sentimentos entranhados de baixa auto-estima transformam-se em aversão a si próprio e criam padrões de vida com relacionamentos prejudicados, perda de confiança, medos paralisantes e fúria cega.

Kate resumiu a questão da seguinte forma:

"Durante toda a minha vida penso que não mereço ser feliz. Acho que é por isto que nunca me casei... nunca tive um bom relacionamento... nunca me permiti qualquer sucesso verdadeiro."

Quando Kate cresceu, o abuso físico terminou. Mas pela aversão que tinha de si própria, ele persistiu. Com a exceção de que agora ela era sua própria agressora.

Abuso e amor — uma combinação que confunde

As crianças que são vítimas de abusos ficam frequentemente expostas a uma mistura bizarra de dor e prazer. Joe descreveu um terror intermitente coexistindo com momentos de ternura.

"Às vezes meu pai podia ser engraçado, e às vezes era até gentil, juro. Como naquela vez em que fui

inscrito numa grande competição de esqui, e ele me deu todo apoio. Levou-me de carro para Jackson, Wyoming, uma viagem de 10 horas, só para que eu pudesse treinar em uma neve boa. De volta para casa, me disse que eu era mesmo especial. É claro que, enquanto dizia isto, eu pensava: 'Se sou tão especial, por que me sinto uma porcaria?' Mas ele disse. É isto que conta. Ainda tento reviver com ele aqueles momentos."

As mensagens misturadas só aumentavam a sua confusão, e ficou mais difícil encarar a verdade sobre o pai. Expliquei-lhe que uma fusão pai/filho incrivelmente forte e perversa ocorre quando um pai deixa no ar uma promessa de amor, ao mesmo tempo em que maltrata o filho. O mundo de uma criança é muito limitado, e não importa o quanto sejam agressivos, os pais representam a única fonte disponível de amor e consolo. A criança maltratada passa a infância inteira buscando o Santo Graal do amor paterno. A busca continua na vida adulta.

Kate também se lembrava:

"Quando eu era bebê, meu pai costumava me pegar no colo, me dava carinho e me ninava. E quando cresci um pouco, estava sempre presente para me levar para as aulas de dança nos fins de semana ou ao cinema. Ele realmente me amou durante um período de sua vida. Acho que meu maior desejo é que volte a me amar como antes."

Aquele que guarda o segredo da família

A benevolência esporádica do pai fazia com que Kate desejasse seu amor, esperando uma reviravolta. Essa esperança manteve-a ligada a ele até na fase adulta. Ela acreditava que

tinha que guardar segredo sobre a verdade do comportamento dele. Uma “boa” menina jamais trairia sua família.

O “segredo da família” é um peso a mais para essas crianças. Não falando do abuso, eliminam qualquer esperança de ajuda emocional. Vamos ouvir o que ela disse:

“Toda a minha vida me senti como se estivesse vivendo uma mentira. É horrível não poder falar livremente de algo que afetou minha vida com tamanha força. Como superar a dor de alguma coisa da qual não se pode falar? Claro, posso falar na terapia, mas não com as pessoas que tiveram todo esse poder sobre mim durante todos esses anos. A única com quem conversei foi a empregada. Senti que era a única pessoa no mundo em que poderia confiar. Uma vez, depois que meu pai me bateu, ela disse: ‘Meu bem, seu pai está muito doente.’ Jamais compreendi por que ele não ia para o hospital se estava doente.”

Perguntei a Kate o que achava que ia acontecer se discutisse com o pai e a mãe sobre sua infância. Ela fixou o olhar em mim por alguns segundos antes de responder:

“Quanto ao meu pai, acho que ia desmontar... e aí teríamos um grande problema. Minha mãe ficaria histérica. E minha irmã furiosa comigo por eu estar cavando o passado. Ela nem sequer fala *comigo* sobre isto!”

A lealdade de Kate ao “segredo da família” era a cola que mantinha a família unida. Se quebrasse a ligação do silêncio, a família desmoronaria.

“Tudo isto vai crescendo dentro de mim. Toda vez que estou com eles... quer dizer, nada muda. Meu pai continua a ser muito rude comigo. Tenho vontade de explodir e dizer-lhes como estou aborrecida, mas fico lá sentada, mordendo os lábios. Quando meu pai perde o controle comigo, hoje em dia, minha mãe finge que não está ouvindo o que está acontecendo.

Estava na festa de confraternização dos antigos alunos do meu colégio alguns anos atrás e me senti hipócrita. Meus colegas todos pensavam que eu tinha uma família muito legal. Pensei: ‘Se soubessem!’ Gostaria de dizer aos meus pais o quanto eles arruinaram meus tempos de estudante. Tenho vontade de gritar que me magoaram tanto que não consigo amar ninguém, nem ter uma relação afetiva com um homem. Eles me paralisaram emocionalmente. E ainda fazem isto. Mas sou medrosa demais para dizer-lhes isto.”

A Kate adulta tentava mostrar aos pais a verdade, mas a criança assustada e maltratada dentro dela estava apavorada demais com as conseqüências. Estava convencida de que todo mundo iria odiá-la por revelar o segredo. Acreditava que o tecido da família ia se desfiar todo. Como resultado, a relação com os pais transformou-se numa farsa. Todos fingiam que nunca tinha acontecido nada de ruim.

Mantendo vivo o mito

Não me surpreendi quando Kate me disse que seus colegas do colégio pensavam que tinha uma família ótima. Muitas famílias onde ocorrem agressões conseguem apresentar uma fachada muito “normal” para o mundo exterior. Essa aparente respeitabilidade está em oposição direta à realidade da família. Ela forma a base de um “mito familiar”. O de Joe era típico.

“É uma tremenda palhaçada quando estou com minha família. Nada mudou. Meu pai ainda bebe, e tenho certeza de que continua batendo na minha mãe. Mas pela maneira como falamos e agimos, você pensaria que éramos loucos. Será que sou o único que se lembra do que houve? O único que sabe a verdade? Isto não interessa, porque nunca falo nada mesmo. Sou tão falso como eles. Acho que não

posso perder a esperança de que um dia, quem sabe, as coisas mudem. Se fingirmos bastante, *seremos* uma família normal.”

Ele estava vivendo o mesmo conflito entre querer se confrontar com os pais e ter medo de fazer a família desmoronar. Quando estava no segundo grau, escrevia cartas sobre como realmente se sentia:

“Eu abria meu coração de verdade naquelas cartas; coisas como levar surras e ser ignorado. Aí, deixava-as em cima da cômoda, na esperança de que meus pais lessem. Ninguém jamais mencionou o fato. Tentei um diário por uns tempos, quando estava no final da adolescência. Deixava-o jogado também. Até hoje não sei se leram alguma coisa, e juro por Deus, até hoje morro de medo de perguntar.”

Não era medo de levar outra surra que o impedia de perguntar aos pais sobre o diário ou as cartas. Mas se eles tivessem lido seus apelos e não tivessem reagido emocionalmente, Joe teria que abandonar a fantasia de que algum milagre um dia lhe desse a chave para conquistar o amor dos pais. Depois de tantos anos, ainda tinha medo de descobrir se eles haviam anulado sua existência mais uma vez.

Numa encruzilhada emocional

As crianças que sofrem abusos têm dentro de si um caldeirão de fúria borbulhando. Ninguém consegue ser maltratado, humilhado, amedrontado, difamado e culpado pelo próprio sofrimento sem ficar indignado. Mas a criança maltratada não tem como liberar essa indignação. Na idade adulta, tem que encontrar uma válvula de escape.

Holly, uma dona-de-casa atarracada de 41 anos, com feições duras e cabelo curto e prematuramente grisalho, foi man-

dada para mim depois de ter sido denunciada ao Departamento de Serviço Social por um orientador escolar, por ter agredido seu filho de 10 anos. Ele estava vivendo temporariamente com os pais do marido dela. Embora sua terapia tenha sido por imposição de um mandado judicial, ela se mostrou uma cliente muito motivada.

“Tenho tanta vergonha do que fiz! Eu batia nele, mas dessa vez fui tomada de uma fúria cega. Aquele menino me deixa tão furiosa... Sabe, sempre prometi a mim mesma que se tivesse filhos jamais levantaria a mão contra eles. Cristo, eu sei o que é. É horrível. Mas sem perceber estou me transformando naquela maluca da minha mãe. Quer dizer, tanto meu pai quanto minha mãe me batiam, mas ela era pior. Lembro-me de uma vez que me perseguiu em volta da mesa da cozinha com uma faca de açougueiro.”

Holly tinha uma longa história de atuação — ou seja, transformação de fortes impulsos emocionais em atos agressivos. Quando era criança, tinha problemas constantemente, e várias vezes foi suspensa na escola. Depois de adulta, se descrevia como um barril de pólvora ambulante.

“Às vezes tenho que sair de casa porque tenho medo do que posso fazer com ele. Sinto que não consigo me controlar.”

A fúria de Holly explodiu no filho pequeno. Em outros casos extremos, a fúria reprimida pode se expressar como um comportamento criminoso violento, desde espancar a esposa até violentar e matar. As prisões estão cheias de adultos que foram agredidos fisicamente quando pequenos e que nunca souberam expressar sua raiva de modo apropriado.

Kate, por outro lado, guardou sua ira dentro de si. E essa ira encontrou meios físicos de se expressar:

“Seja lá o que as pessoas me digam ou façam comigo, não posso nunca me defender. Não sou capaz de enfrentar. Tenho dores de cabeça. Sinto-me despre-

zível a maior parte do tempo. Todos passam por cima de mim, e não sei como acabar com isto. No ano passado tinha certeza de que estava com úlcera. Tinha dores de estômago o tempo inteiro."

Kate aprendeu a ser vítima cedo na vida e nunca parou de fazer esse papel. Não tinha a menor idéia de como se proteger para não ser usada ou enganada pelos outros. Desta forma, perpetuou o sofrimento infantil. Como era de se esperar, sua enorme fúria acumulada tinha que encontrar uma saída, mas já que Kate tinha medo de se expressar abertamente, seu corpo e seu estado de espírito faziam isto por ela: sob a forma de dores de cabeça, estômago embrulhado e depressão.

Tal pai, tal filho?

Em alguns casos, a criança que sofreu abusos se identifica inconscientemente com o pai ou a mãe agressiva. Afinal de contas, o agressor parece poderoso e invulnerável. As crianças maltratadas imaginam que se possuíssem aquelas qualidades seriam capazes de se defender. Assim, como uma defesa inconsciente, desenvolvem algumas das características de personalidade que mais odeiam nos pais tóxicos. Apesar das promessas fervorosas que fazem a si mesmas de serem diferentes, podem se comportar exatamente como seus agressores. Mas esta síndrome não é tão difundida como muitas pessoas supõem.

Durante muitos anos, acreditou-se que quase todas as crianças maltratadas se tornariam pais que maltratariam os filhos. Afinal, era este o único modelo que tinham. Mas estudos recentes desafiam essas hipóteses. Não apenas muitas crianças que foram agredidas se transformaram em adultos não agressivos, como também alguns desses pais têm grande dificuldade até mesmo de usar métodos não físicos, simples, de disciplinar os filhos. Numa rebeldia contra o sofrimento de sua própria infância, se esquivam de estabelecer e de impor limites. Isto também pode ter um impacto negativo no desen-

volvimento da criança, porque ela precisa da segurança proporcionada por limites. Mas os danos causados por permissividade são muito menos significativos que os causados por maus-tratos.

O bom nisso tudo é que os adultos que foram vítimas de pais agressivos *podem* superar a auto-aversão, a fusão com os pais, a ira não resolvida, os temores exagerados e a incapacidade de confiar ou de se sentir seguro.

A TRAIÇÃO MÁXIMA

Os abusos sexuais

O incesto é talvez a mais cruel, a mais desconcertante das experiências que um ser humano pode ter. É a traição da confiança mais elementar que existe entre pais e filhos. É destruidor do ponto de vista emocional. As pequenas vítimas são totalmente dependentes dos seus agressores; então não têm para onde se voltar, ninguém a quem possam recorrer. Os protetores viram perseguidores, e a realidade se transforma numa prisão de segredos sujos. O incesto trai o âmago da infância — sua inocência.

Nos dois capítulos anteriores, investigamos algumas das realidades mais sombrias das famílias tóxicas. Tomamos conhecimento de pais que possuem extraordinária falta de empatia e compaixão por seus filhos. Maltratam-nos com todas as armas, desde as críticas degradantes aos cintos de couro, racionalizando ainda seu abuso como um ato de disciplina e educação. Mas agora vamos entrar numa esfera de comportamento tão perverso que desafia qualquer racionalização. É aqui que deixo para trás as teorias estritamente psicológicas:

acredito que a violação sexual de crianças é um ato genuinamente perverso.

O que é incesto?

É difícil definir o incesto, porque as definições legal e psicológica são dois mundos diferentes. A definição legal, extremamente limitada, costuma definir o incesto como uma relação sexual entre parentes consangüíneos. Como resultado, milhões de pessoas não se conscientizaram de que foram vítimas de incesto porque não houve penetração. Do ponto de vista psicológico, o incesto abrange um número bem maior de comportamentos e relações. Estes incluem contato físico com a boca, seios, órgãos genitais, ânus ou qualquer outra parte do corpo da criança, com o propósito de excitar o agressor. Esse agressor *não* precisa ser um parente consangüíneo. Ele ou ela pode ser qualquer um que a criança conceba como parte da família, padrasto ou madrasta ou um parente por afinidade.

Existem outros tipos de comportamentos incestuosos que são extremamente prejudiciais, mesmo que não envolvam contato físico com o corpo da criança. Por exemplo, se o agressor se expõe ou se masturba na frente dela, ou mesmo persuade a criança a posar para fotos eróticas, está cometendo uma forma de incesto.

Devemos acrescentar ainda a esta nossa definição de incesto, que o comportamento deve ser mantido em segredo. Um pai que abraça e beija carinhosamente o filho não está fazendo nada que precise ficar em segredo. Na realidade, esse toque é essencial para o bem-estar emocional da criança. Mas se aquele pai acaricia os órgãos genitais do filho — ou faz com que este acaricie os seus — isto deve ser mantido em segredo. Isto é um incesto.

Existem ainda alguns comportamentos mais sutis que chamamos de incestos psicológicos. As vítimas podem não ter sido tocadas ou agredidas sexualmente, mas experimentaram invasão de sua privacidade ou segurança, como, por exemplo, es-

piar uma criança que está se vestindo ou tomando banho, ou fazer repetidos comentários sedutores ou sensuais explícitos para ela. Apesar de nenhum desses comportamentos se ajustar na definição literal de incesto, as vítimas freqüentemente se sentem violentadas e sofrem muitos dos sintomas psicológicos que as reais vítimas de incestos possuem.

Os mitos do incesto

Na primeira vez que envidei esforços para conscientizar o público sobre as proporções epidêmicas do incesto, encontrei uma enorme resistência. Há alguma coisa particularmente horrorosa e repelente sobre o incesto que impede até mesmo que as pessoas tomem conhecimento de sua existência. Nos últimos 10 anos, a negação começou a ceder, em face de forte evidência, e o incesto tornou-se um tópico aceitável — mesmo que ainda constrangedor — para debate entre as pessoas. Mas permanece um outro obstáculo: os mitos do incesto. São crenças há muito estabelecidas em nossa consciência coletiva, superando qualquer desafio.

MITO: Incesto é uma coisa rara.

REALIDADE: Todos os dados e estudos confiáveis, incluindo os do Department of Human Services dos Estados Unidos, mostram que no mínimo uma em cada 10 crianças é molestada por um membro de confiança da família antes dos 18 anos. Somente no início dos anos 80 começamos a perceber o caráter epidêmico do incesto. Antes disso, a maioria das pessoas acreditava que ocorria em não mais que uma entre cem mil famílias.

MITO: O incesto só acontece em famílias pobres ou sem instrução, ou em comunidades isoladas e atrasadas.

REALIDADE: O incesto é implacavelmente democrático. Atravessa todos os níveis socioeconômicos. Ele pode ocorrer tanto na sua família como nas encostas dos Apalaches.

MITO: Os agressores incestuosos são casos de desvios sociais e sexuais.

REALIDADE: O agressor incestuoso típico pode ser qualquer um. Não existe um perfil ou denominador comum. São freqüentemente trabalhadores respeitados, religiosos praticantes, homens e mulheres aparentemente normais. Já vi agressores que eram oficiais de polícia, professores, capitães de indústria, damas da sociedade, pedreiros, médicos, alcoólatras e clérigos. Os traços que possuem em comum são de natureza psicológica, e não social, cultural, racial ou econômica.

MITO: O incesto é uma reação à privação sexual.

REALIDADE: A maior parte dos agressores tem uma vida sexual ativa dentro do casamento, e muitas vezes também por meio de casos extraconjugais. Eles procuram as crianças ou por sentimentos de poder e controle, ou pelo amor incondicional, que não apresenta nenhuma ameaça, que só as crianças podem proporcionar. Embora essas necessidades e esses impulsos se tornem sexualizados, a privação sexual raramente é o detonador.

MITO: As crianças — especialmente as meninas que estão atravessando a adolescência — são sedutoras e pelo menos parcialmente responsáveis por serem molestadas.

REALIDADE: A maioria das crianças explora suas sensações e impulsos sexuais de forma inocente com as pessoas às quais estão ligadas. As meninas flertam com os pais, e os menininhos, com as mães. Alguns adolescentes são abertamente provocantes. Porém, a responsabilidade é sempre 100% dos adultos em ter o controle apropriado nessas situações e não dar vazão a esses impulsos.

MITO: A maioria das histórias de incesto não é verdadeira. São, na realidade, fantasias que nascem dos próprios desejos sexuais da criança.

REALIDADE: Este mito foi criado por Sigmund Freud e orienta a prática e o ensinamento psiquiátrico desde o início do século. Em sua prática psicanalítica, Freud soube de tantos casos de incestos contados por filhas de famílias vienenses de classe média, respeitadas, que decidiu, sem qualquer fundamento, que não podiam ser todas verdadeiras. Para explicar a freqüência com que ocorriam, concluiu que deviam ser basicamente obra da imaginação de suas pacientes. O legado do

erro cometido por Freud é que milhares, talvez milhões, das vítimas de incesto não tiveram, e em alguns casos continuam a não ter, a validação e o apoio que precisam, mesmo quando conseguem reunir coragem para procurar auxílio profissional.

MITO: As crianças são molestadas com mais frequência por estranhos do que por alguém que conhecem.

REALIDADE: A maioria dos crimes sexuais cometidos contra as crianças são perpetrados por membros de confiança da família.

Uma família tão distinta

A semelhança dos agressores físicos, a maior parte das famílias incestuosas parecem normais para as pessoas de fora. Os pais podem ser até líderes religiosos ou da comunidade, com elevada reputação moral. É impressionante como as pessoas podem se transformar dentro de quatro paredes.

Tracy é uma morena esbelta de olhos castanhos, de 38 anos, que tem uma pequena livraria num bairro de Los Angeles. Ela veio de uma dessas "famílias normais".

"Parecíamos uma família como todas as outras. Meu pai era vendedor de seguros, e minha mãe era secretária executiva. Iamos à igreja todos os domingos, e saíamos de férias no verão. A típica família americana... exceto quando eu estava com 10 anos, quando meu pai começou a se encostar muito em mim. Um ano depois, peguei-o me espiando na hora em que estava me vestindo por um buraco que ele fez na parede do quarto. Quando comecei a me desenvolver, ele vinha por trás de mim e agarrava meus seios. Depois, começou a me dar dinheiro para que eu me deitasse no chão sem roupa... para ficar me olhando. Eu me sentia realmente suja, mas tinha medo de dizer não. Não queria deixá-lo embaraçado. Aí, um dia ele pegou minha mão e colocou no seu pênis. Eu fiquei tão apavorada... Quando começou

a acariciar meus órgãos genitais, eu não sabia o que fazer, então simplesmente fiz o que ele queria."

Para o mundo externo, o pai de Tracy era um típico chefe de família da classe média, uma imagem que aumentou a confusão na menina. Muitas famílias incestuosas mantêm esta fachada de normalidade por muitos anos; às vezes, para sempre.

Liz, uma editora de videotape, loura de olhos azuis e tipo atlético, nos dá um exemplo particularmente dramático da cisão entre a aparência externa e a realidade:

"Era tudo tão irreal! Meu padrasto era aquele pastor popular com um grupo de fiéis realmente grande. As pessoas que iam à igreja aos domingos simplesmente o adoravam. Lembro-me que ficava sentada na igreja ouvindo-o pregar sobre pecado mortal. Eu só tinha vontade de gritar 'para todos que aquele homem era um hipócrita. Queria me levantar e dizer para a igreja inteira que aquele maravilhoso homem de Deus estava seduzindo sua enteada de 13 anos de idade!'"

Liz, assim como Tracy, veio de uma família aparentemente exemplar. Os vizinhos ficariam perplexos se soubessem o que o seu pastor vinha fazendo. Mas não havia nada de estranho no fato de ele ter uma posição de autoridade e ser líder moral, obtendo a confiança das pessoas. Uma carreira de prestígio ou um diploma de universidade não refreiam impulsos incestuosos.

Como é que isto pôde acontecer?

São muitas as teorias controvertidas sobre o clima familiar e o papel dos outros membros da família. Pela minha experiência, entretanto, um fator sempre permaneceu inalterado:

o incesto simplesmente não ocorre em famílias onde há franqueza, amor e diálogo.

Ao contrário, acontece onde existe muito isolamento emocional, segredos, carências, estresse e falta de respeito. O incesto pode muitas vezes ser visto como parte de um desmoronamento total da família. Mas é o agressor, e somente ele, quem comete a violência sexual. Tracy descreveu como era em sua casa:

“Nós nunca falávamos o que estávamos sentindo. Se alguma coisa me desagradasse, simplesmente ficava calada. Ainda me lembro de mamãe me aconchegando quando eu era pequena. Mas nunca vi nenhum carinho entre meus pais. Fazíamos coisas juntos, como uma família, mas não havia nenhuma aproximação verdadeira. Acho que era isto que meu pai estava procurando. Às vezes ele perguntava se podia me beijar, e eu dizia que não queria. Então ele me pedia e dizia que não ia me machucar, só queria ficar perto de mim.”

Não ocorreu a Tracy que se seu pai era solitário e sentia-se frustrado, tinha outras alternativas em vez de molestar a filha. Como muitos agressores, ele procurou, dentro da família, sua filha, para tentar compensar sua privação. Esse uso deformado da criança para suprir as carências emocionais de um adulto pode se tornar sexual, se o adulto não conseguir controlar seus impulsos.

As muitas faces da coerção

Existe uma enorme dose de coerção psicológica intrínseca na relação pai-filho. O pai de Tracy não precisava forçar a filha a uma relação sexual.

“Eu teria feito qualquer coisa para que ele ficasse feliz. Sempre fiquei apavorada quando fazia aquelas coisas comigo, mas ele nunca foi violento.”

Vítimas como Tracy freqüentemente subestimam os danos que sofreram, porque não percebem que a violência emocional é tão destrutiva quanto a física. As crianças são, por natureza, carinhosas e confiantes, um alvo fácil para um adulto carente e irresponsável. A vulnerabilidade emocional de uma criança é geralmente a única alavanca que alguns agressores incestuosos precisam.

Outros agressores reforçam sua vantagem psicológica com ameaças de sofrimento corporal, humilhação na frente das pessoas ou abandono. Uma cliente minha estava com sete anos quando o pai lhe disse que ia oferecê-la para adoção se não cedesse às suas exigências sexuais. Para uma garotinha, a ameaça de não ver mais sua família ou amigos era suficientemente aterrorizadora para persuadi-la a fazer qualquer coisa.

Os agressores também fazem uso de ameaças para garantir o silêncio de suas vítimas. Algumas das mais comuns são as seguintes:

Se você contar

- eu te mato;
- eu te arrebento;
- a mamãe vai ficar doente;
- as pessoas vão pensar que você é louca;
- ninguém vai acreditar;
- a mamãe vai ficar furiosa com nós dois;
- vou te odiar até morrer; e
- vão me mandar para a cadeia e não vai ter ninguém para sustentar a família.

Essas ameaças constituem chantagens emocionais que exploram os temores e as vulnerabilidades da vítima ingênua.

Além das coerções psicológicas, muitos recorrem à violência física para forçar os filhos a se submeterem ao incesto. As vítimas raramente são crianças favorecidas, mesmo sem contar com o abuso sexual. Algumas podem receber dinheiro,

presentes ou tratamento especial como parte da coerção, mas a maioria é agredida emocional e fisicamente.

Liz recorda-se do que aconteceu quando tentou resistir ao padrasto:

“Quando eu estava para concluir os estudos na escola, ganhei coragem e lhe disse que ele tinha que parar de vir ao meu quarto à noite. Ele ficou furioso e começou a me estrangular; começou a gritar, dizendo que Deus não desejava que eu tomasse minhas próprias decisões. O Senhor queria que ele decidisse por mim. Como se Deus quisesse que ele fizesse sexo comigo ou coisa parecida. Na hora, eu mal podia respirar. Fiquei tão apavorada que deixei que ele fizesse sexo comigo ali mesmo.”

Por que as crianças não contam

Noventa por cento de todas as vítimas de incestos jamais contam a alguém o que aconteceu, ou o que está acontecendo com elas. Ficam em silêncio não apenas porque receiam que façam qualquer coisa contra elas, como também, em grande parte, porque têm medo de dissolver a família ao colocarem um dos pais em situação difícil. O incesto pode ser assustador, mas o pensamento de ser responsável pela destruição familiar é ainda pior. A lealdade à família é uma força incrivelmente poderosa na vida dos filhos, não importa o quanto essa família possa ser corrupta.

Connie, uma ruiva dinâmica de 36 anos que trabalha no departamento de empréstimos de um grande banco, foi uma criança leal clássica. Seu medo de magoar o pai e perder seu amor era mais poderoso que qualquer desejo de procurar ajuda:

“Olhando para trás, percebo que ele me tinha exatamente onde queria. Disse-me que seria o fim da família se eu dissesse alguma coisa para alguém so-

bre o que estávamos fazendo, que minha mãe iria mandá-lo sair de casa e eu não teria mais um pai, que me mandariam para um lar adotivo, e que todo mundo da família iria me odiar.”

Nos raros casos em que o incesto é descoberto, a unidade da família é rompida. Seja pelo divórcio, por outras medidas legais, afastamento da criança de sua casa ou a tensão muito grande de cair em desgraça, muitas famílias não conseguem sobreviver à revelação do incesto. Mesmo que essa destruição seja positiva, a criança se sente responsável e isto aumenta em muito sua carga emocional, que já é demasiada.

O conflito de credibilidade

As crianças que sofrem abuso sexual conscientizam-se logo que sua credibilidade não é nada comparada à de seus agressores. Não importa se a mãe ou o pai é alcoólatra, um eterno desempregado, ou dado a violências; em nossa sociedade, um adulto é quase sempre mais digno de crédito que uma criança. Se os pais conseguiram alcançar algum sucesso na vida, esta lacuna transforma-se em abismo.

Dan, engenheiro aeroespacial de 45 anos, foi violentado por seu pai aos cinco anos.

“Mesmo quando eu era pequeno, sabia que jamais poderia dizer a ninguém o que meu pai estava fazendo comigo. Minha mãe era totalmente dominada por ele, e eu sabia que ela jamais acreditaria em mim. Ele era um homem de negócios muito poderoso, conhecia todas as pessoas importantes. Já pensou se eu tentasse fazer com que acreditassem que o grande chefão obrigava seu filho de seis anos a fazer alguns servicinhos para ele no banheiro quase toda noite? Quem iria acreditar em mim? Todos pensariam que eu estava tentando colocar meu pai em dificuldade ou algo semelhante. Eu não ia conseguir nada.”

Dan estava numa terrível armadilha. Não apenas estava sendo molestado, como isto estava sendo feito pelo próprio pai — um ato homossexual. Isto dava origem tanto à vergonha quanto à convicção de que ninguém acreditaria nele.

Incestos homossexuais entre pai e filho são muito mais comuns do que muita gente supõe. Esses pais geralmente parecem ser heterossexuais, mas possuem fortes impulsos homossexuais. Em vez de admitir seus sentimentos verdadeiros, reprimem-nos pelo casamento e pela paternidade. Sem qualquer válvula de escape para sua verdadeira preferência sexual, seus impulsos continuam a crescer até que, por fim, prevalecem sobre as defesas criadas.

As investidas do pai de Dan começaram há 40 anos atrás, quando o incesto (bem como a homossexualidade) era disfarçado em meio a concepções errôneas e mitos. Assim como a maioria das vítimas de incesto, Dan perdeu as esperanças de procurar ajuda, porque parecia absurdo que um homem com o status social do pai pudesse cometer um crime daqueles. Os pais, por mais tóxicos que sejam, têm monopólio sobre o poder e a credibilidade.

“Sinto-me tão sujo”

A vergonha da vítima de incesto é única. Mesmo as muito novas sabem que ele deve ser mantido em segredo. Se lhe dizem ou não para ficarem em silêncio, sentem a proibição e vergonha do comportamento do agressor. Sabem que estão sendo violentadas, mesmo se forem novas demais para entender a sexualidade. Elas se sentem sujas.

Da mesma forma que as crianças agredidas verbal e fisicamente internalizam a culpa, as vítimas de incesto também o fazem. A crença de que “a culpa é toda minha” nunca é tão intensa quanto com a vítima de incesto. Ela nutre fortes sentimentos de vergonha e ódio de si própria. Além de ter que lutar contra o incesto em si mesmo, de alguma forma, essa vítima deve agora se proteger para não ser apanhada e exposta como uma pessoa “suja e repugnante”.

Liz tinha pavor de ser descoberta.

“Eu só tinha 10 anos, mas achava que era a mulher mais suja que já existiu. Queria realmente denunciar meu padrasto, mas temia que todo mundo, inclusive minha mãe, me odiasse por isto. Eu sabia que todos pensariam que eu era ruim. Não suportava a idéia de que eu acabaria sendo a perversa, embora me sentisse assim. Então simplesmente engolia tudo.”

Para quem não vive o drama é difícil entender por que uma menina de 10 anos, que está sendo obrigada a ter relação sexual com o pai, se sentiria culpada. A resposta, obviamente, está no fato de que o filho não deseja ver o pai em quem confia como uma pessoa má. Alguém tem que assumir a culpa por esses atos vergonhosos, humilhantes e assustadores, e já que não pode ser o pai, deve ser o filho.

A sensação de ser sujo, mau e responsável cria um enorme isolamento psicológico nas vítimas de incesto. Elas se sentem totalmente sozinhas, não apenas no seio da família como no mundo exterior. Acham que ninguém vai acreditar no seu horrível segredo; contudo isso ofusca de tal maneira suas vidas, que quase sempre as impede de ter amigos. Esse isolamento, por sua vez, pode forçá-las a se voltar para o agressor, que é a única fonte de atenção que possuem, por mais perversa que seja.

Se a vítima sente algum prazer no incesto, a vergonha atinge proporções ainda maiores. Alguns adultos que foram vítimas recordam-se de ter experimentado excitação sexual, independente da confusão e do embaraço que sentiram. É ainda mais difícil renunciar mais tarde à sensação de responsabilidade. Tracy tinha orgasmos realmente. Ela explicou:

“Eu sabia que aquilo era errado, mas achava gostoso. O cara foi miserável, mas sou tão culpada quanto ele, porque eu gostava.”

Eu ouvi a mesma história antes, mas ainda me dilacerava o coração. Disse a Tracy, como também disse aos outros antes dela:

“Não há nada de errado em gostar do estímulo. Seu corpo está programado biologicamente para gostar dessas sensações. Mas o fato de ter sido bom não quer dizer que o que ele fez com você estivesse certo, e que você estivesse errada. Você continuava sendo vítima. Era *dele* a responsabilidade, como adulto, de se controlar, não importa o que você sentia.”

Existe ainda uma outra culpa que é única para muitas vítimas de incesto: tirar o pai da mãe. As vítimas das relações pai-filha freqüentemente falam que se sentiam “a outra”. É claro que isto fazia com que ficasse ainda mais difícil procurar ajuda da única pessoa de quem poderiam esperar algo — sua mãe. Em vez disto, achavam que estavam traindo a mãe, acrescentando mais uma camada de culpa ao seu mundo interior.

Ciúme doentio: “Você me pertence”

O incesto funde a vítima ao agressor de uma forma intensa e louca. Entre pai e filha, em particular, o pai quase sempre fica obcecado pela filha e tem um ciúme doentio dos namorados dela. Ele pode bater ou agredi-la com palavras para incutir-lhe a mensagem de que ela pertence somente a um homem: o pai.

Essa obsessão deforma de modo terrível as fases normais de desenvolvimento da infância e adolescência. Em vez de conseguir ficar cada vez mais independente do controle paterno, a vítima de incesto se vê mais e mais ligada ao agressor.

No caso de Tracy, ela sabia que o ciúme do pai era louco, mas não via como aquele ciúme era cruel e degradante porque o confundia com amor. Este fato não apenas altera sua capacidade de compreender que estão sendo maltratadas, como também pode destruir suas expectativas de amor no futuro.

Muitos pais experimentam enorme ansiedade quando os filhos começam a namorar e a ter ligações com pessoas fora da família. Mas o pai incestuoso experimenta esta fase normal do desenvolvimento como uma traição, rejeição, deslealdade e até mesmo abandono. A reação do pai de Tracy era típica — fúria, acusações e punição:

“Ele ficava acordado me esperando quando eu saía para namorar, e quando eu chegava em casa submetia-me a um interrogatório rigoroso. Não parava de perguntar com quem eu estava saindo, o que eu fazia com o rapaz, onde deixava que ele me tocasse e se permitia que ele colocasse a língua na minha boca. Se ele me pegasse dando um beijo de boa-noite num rapaz, saía gritando que eu era uma ‘vagabunda’, e botando o cara pra correr.”

Quando ele a chamava de nomes baixos e ultrajantes, estava fazendo o que muitos pais incestuosos fazem: livrando-se da maldade, da perversidade e da culpa e projetando-as sobre a filha. Mas outros agressores ligam-se às suas vítimas com ternura, tornando ainda mais difícil para a criança resolver as emoções conflitantes de culpa e amor.

“Você é tudo que tenho na vida”

Doug, um homem franzino, tenso, de 46 anos, que trabalhava como mecânico, me procurou devido a uma série de problemas sexuais, incluindo impotência repetida. Ele foi molestado por sua mãe a partir dos sete anos até o final da adolescência.

“Ela costumava acariciar meus órgãos genitais até que eu chegasse ao orgasmo; mas sempre pensei que, por não ter havido relação sexual, não era nada de muito importante. Ela me fazia agir da mesma forma com ela. Disse-me que eu era tudo o que tinha na vida, e que aquela era uma forma especial de mos-

trar o amor que tinha por mim. Mas agora, toda vez que tento me aproximar de uma mulher, parece que estou enganando minha mãe."

O enorme segredo que Doug compartilhava com a mãe fez com que ele ficasse fortemente unido a ela. O comportamento doentio dela pode tê-lo confundido, mas a mensagem que ela enviou era clara: era a única mulher da sua vida. Essa mensagem foi tão prejudicial quanto o próprio incesto. Como resultado, quando ele tentou se separar e ter relações adultas com outras mulheres, seus sentimentos de deslealdade e culpa cobraram um preço alto de seu bem-estar emocional e de sua sexualidade.

Tapando o vulcão

A única maneira que as vítimas de incesto encontram para sobreviver aos seus traumas é usar uma máscara psicológica, empurrando as lembranças para baixo da consciência, para que não venham à superfície.

As lembranças transbordam de volta para a consciência inesperadamente devido a um determinado acontecimento. Já ouvi clientes contarem que suas lembranças foram reativadas por coisas como o nascimento de um filho, casamento, morte de um membro da família, a notícia de algum caso de incesto nos meios de comunicação ou mesmo por terem revivido o trauma em um sonho.

É também comum que venham à tona se a vítima está numa terapia, elaborando outras questões, apesar de não se mencionar o incesto sem estímulo do terapeuta.

Uma das experiências mais emocionantes e dramáticas que já tive como terapeuta foi a de Julie, Ph.D. em bioquímica, 46 anos, que trabalhava em um grande centro de pesquisas em Los Angeles. Julie veio ao meu consultório depois de ter

me ouvido discutir sobre incesto em um programa de rádio. Ela me disse que tinha sido molestada por seu irmão dos 8 aos 15 anos.

"Tenho tido fantasias terríveis como morrer ou enlouquecer e acabar num sanatório. Ultimamente, passo a maior parte do tempo na cama, com o cobertor até a cabeça. Nunca saio de casa, a não ser para trabalhar, e mal consigo trabalhar direito. Está todo mundo preocupado comigo. Sei que tem ligação com meu irmão, mas simplesmente não posso falar sobre isto. Sinto que estou afundando."

Julie estava muito fragilizada, aparentemente a ponto de ter um sério colapso. Ela ria histericamente num momento e caía em prantos no minuto seguinte. Não tinha quase nenhum controle sobre as emoções que a estavam sufocando.

"Meu irmão me violentou a primeira vez quando eu tinha oito anos. Ele tinha 14 anos e era realmente bem forte para sua idade. Depois disso, vinha para cima de mim no mínimo três ou quatro vezes por semana. A dor era tão grande que eu perdia os sentidos. Agora percebo que ele devia estar bem maluco, porque me amarrava e me torturava com facas, tesouras, lâminas de barbear, chaves de fenda, qualquer coisa que visse pela frente. A única maneira que encontrei para conseguir sobreviver era fingir que aquilo estava acontecendo com outra pessoa."

Perguntei a Julie onde estavam seus pais quando aconteciam esses horrores:

"Nunca disse aos meus pais o que Tommy estava fazendo comigo porque ele ameaçou me matar se eu contasse, e eu acreditava nele. Meu pai era advogado, e trabalhava 16 horas por dia, inclusive nos fins de semana, e minha mãe era viciada em bolicinhas. Nenhum dos dois me protegia. As poucas horas que meu pai ficava em casa, queria paz e silêncio."

cio, e que eu cuidasse de minha mãe. Minha infância inteira parece um grande borrão, que não tem nada, a não ser sofrimento.”

Julie foi tremendamente prejudicada e estava apavorada com a terapia, mas reuniu coragem para entrar para um dos meus grupos compostos de vítimas de incesto. Nos vários meses que se seguiram, trabalhou muito para se recuperar do abuso sexual torturante ao qual seu irmão a expôs. Sua saúde emocional melhorou visivelmente durante aqueles meses, e ela não se sentiu mais como se estivesse caminhando numa corda bamba entre histeria e depressão. Ainda assim, apesar da melhora que apresentava, meus instintos me disseram que estava faltando alguma coisa. Ainda havia algo sombrio e oculto que se inflamava dentro dela.

Uma noite ela veio para o grupo parecendo agitada. Tinha se lembrado de repente de algo que a deixou assustada:

“Lembrei-me nitidamente de minha mãe me forçando a fazer sexo oral com ela. Devo realmente estar ficando louca. Provavelmente também imaginei todas aquelas coisas sobre meu irmão. Isto simplesmente jamais pode ter acontecido com minha mãe. Reconheço que ela estava dopada o tempo todo, mas não pode ter feito isto comigo. Estou mesmo perdendo a noção das coisas, Susan. Você tem que me internar num hospital.”

Eu disse: “Meu bem, se você imaginou as experiências com seu irmão, então por que tem melhorado tanto depois que começou a elaborar isto tudo?” Fez algum sentido para ela. Eu continuei: “Sabe, essas coisas geralmente não surgem da imaginação das pessoas. Se você está se lembrando desse incidente com sua mãe agora, é porque está mais forte — você agora tem mais capacidade de lidar com isto.”

Disse a Julie que seu inconsciente vinha protegendo-a muito. Se tivesse se lembrado daquele episódio quando estava fragilizada, como na época em que a conheci, poderia ter tido um colapso emocional. Mas agora seu mundo emocional estava

ficando mais estável. Seu inconsciente havia permitido que a lembrança reprimida viesse à tona porque ela estava pronta para lidar com isto.

Poucas pessoas falam sobre incesto entre mãe e filha, mas eu tratei de pelo menos umas 12 vítimas. A motivação parece ser uma deformação grotesca da necessidade de carinho, contato físico e afeto. As mães que são capazes de violar a ligação materna normal desta forma são geralmente muito perturbadas e, freqüentemente, psicóticas.

Foi a luta de Julie para reprimir suas recordações que quase a levou a um colapso. Contudo, por mais dolorosas e constrangedoras que fossem essas lembranças, sua liberação foi a chave para a recuperação progressiva.

Vida dupla

As vítimas de incesto quase sempre se transformam em atores infantis de muito talento. No seu mundo interior existe tanto terror, confusão, tristeza, solidão e isolamento que elas desenvolvem um falso eu, com o qual se relacionam com o mundo exterior, para fingir que está tudo normal. Tracy tinha uma considerável percepção do seu “suposto” eu quando falava dele:

“Eu me sentia como se fosse duas pessoas dentro de um único corpo. Na frente dos meus amigos, era muito simpática, amável. Mas logo que chegava no meu apartamento, ficava totalmente isolada. Costumava ter aquelas choradeiras que simplesmente não param. Detestava sair com minha família, porque tinha que fingir que estava tudo bem. Você não tem idéia de como é difícil ficar fazendo dois papéis o tempo inteiro. Às vezes sentia que me faltava força.”

Dan também merecia um Oscar. Ele descreveu o seguinte:

“Eu estava me sentindo tão culpado com o que meu pai estava me fazendo à noite! Me sentia um verda-

deiro objeto; eu me odiava. Mas fazia o papel de feliz, e ninguém na família percebia. Então, de repente, parei de sonhar. Parei até mesmo de chorar. Estava fingindo que era um garoto feliz. Era o gaiato da turma, e um bom pianista. Adorava distrair as pessoas... fazer qualquer coisa para que as pessoas gostassem de mim. Mas por dentro, estava sofrendo. Quando estava com 13 anos, tornei-me alcoólatra."

Ao distrair as pessoas, Dan podia ter uma sensação de aceitação e realização. Mas, uma vez que o eu real dentro dele estava em tamanha agonia, sentia pouco prazer autêntico. Este é o preço de viver uma mentira.

O parceiro silencioso

O agressor e a vítima têm um bom desempenho para manter seu segredo dentro de casa. Mas e o outro genitor?

Quando comecei a trabalhar com adultos que foram molestados sexualmente na infância, descobri que muitas vítimas de relações pai-filha pareciam mais aborrecidas com suas mães do que com seus pais. Muitas se torturavam com perguntas sem resposta, como até que ponto as mães sabiam do incesto. Algumas estavam convencidas disso porque em alguns casos os sinais de agressão eram bastante evidentes. Outras achavam que suas mães *deviam* ter sabido, percebido as mudanças de comportamento, enfim, estar mais ligadas nas coisas que aconteciam em casa.

Tracy, que parecia muito prática no momento em que estava descrevendo como seu pai vendedor de seguros progrediu, a partir de espí-la na hora em que estava se despidendo, até brincar com os órgãos genitais da filha, chorou várias vezes quando falava sobre a mãe:

"Parece que estou sempre zangada com minha mãe. Eu conseguia amá-la e odiá-la ao mesmo tempo. Uma

mulher que sempre me via deprimida, chorando histéricamente no quarto, e jamais dizia uma única palavra. Você pode acreditar que qualquer mãe em seu juízo perfeito não achasse estranho ver a filha aos prantos o tempo todo? Eu não podia chegar para ela e contar o que estava acontecendo, mas talvez, se ela tivesse perguntado... não sei. Pode ser que eu não pudesse contar mesmo. Meu Deus, eu queria que ela tivesse descoberto o que ele estava fazendo comigo."

Tracy expressou um desejo que tenho ouvido de milhares de vítimas de incesto — que, de algum modo, alguém, especialmente a mãe, descobrisse o incesto sem que fosse necessário que a vítima sofresse o constrangimento de contar.

Concordei com ela de que sua mãe fora incrivelmente insensível à infelicidade da filha, mas que aquilo não significava necessariamente que tivesse qualquer conhecimento do que estava ocorrendo.

Existem três tipos de mãe nas famílias onde ocorrem incestos: aquelas que realmente *não* sabem, as que *talvez* saibam, e as que *realmente* sabem.

É possível uma mãe viver numa família onde ocorre um incesto e não saber? Várias teorias argumentam que não, que perceberia de alguma forma; eu discordo. Estou convencida de que algumas mães realmente não sabem.

O segundo tipo de mãe é a clássica parceira silenciosa. Ela usa vendas nos olhos. As pistas estão lá, mas ela prefere ignorá-las, numa tentativa errada de proteger a si mesma e à sua família.

O último tipo é o mais repreensível: aquela que sabe da molestação mas nada faz. Quando isto acontece, a vítima é duplamente traída.

Quando Liz estava com 13 anos, fez uma tentativa desesperada de contar à mãe que seu padrasto estava fazendo investidas sexuais cada vez maiores contra ela:

"Eu me senti apanhada numa armadilha. Pensei que se contasse à minha mãe, ela iria pelo menos falar

com ele. Que piada! Ela quase morreu de chorar e disse... Jamais vou esquecer aquelas palavras: 'Por que você está me dizendo isto? O que está tentando fazer comigo? Vivo com seu padrasto há nove anos. Sei que ele não poderia fazer isto. Ele é um pastor. Todos nos respeitam. Você deve andar sonhando. Por que está tentando arruinar a minha vida? Deus vai castigá-la!' Eu não podia acreditar no que estava ouvindo. Me custou tanto falar com ela, e, simplesmente, ela se voltou contra mim. No final eu a estava consolando."

Liz começou a chorar. Abracei-a por alguns minutos, enquanto ela revivia a dor e o sofrimento causados pela reação típica de sua mãe ao saber a verdade. Ela era uma clássica parceira silenciosa-passiva, dependente e infantil. Estava muito preocupada com a própria sobrevivência e em manter a família intocada. Como resultado, precisava negar qualquer coisa que pudesse romper o equilíbrio familiar.

Muitos parceiros silenciosos foram, eles próprios, vítimas de abusos quando crianças. Sofrem de uma auto-estima extremamente baixa e podem estar revivendo as lutas da própria infância. Geralmente ficam sufocados por qualquer conflito que ameace o status quo, porque não querem confrontar seus receios e sua dependência. Como geralmente acontece, Liz acabou cuidando da mãe, embora fosse ela quem mais precisasse de apoio.

Algumas mães empurram as filhas para o incesto. Debra, que pertencia ao grupo de Liz, nos relatou uma história particularmente revoltante:

"As pessoas me dizem que sou bonita — sei que os homens me olham — mas tenho passado a maior parte da minha vida achando que pareço a criatura de *Alien*, o oitavo passageiro. Sempre me achei pegajosa, sabe, asquerosa. O que meu pai fazia comigo já era bem ruim, mas o que realmente machucava era a atitude da minha mãe. Ela era a intermediária. Marcava a hora e o lugar, e algumas vezes chegava a colo-

car minha cabeça no colo enquanto ele fazia o que tinha que fazer. Eu vivia pedindo a ela para não me obrigar a fazer aquilo, mas ela dizia: 'Por favor, meu bem, faça por mim. Eu não sou suficiente para ele, e se você não der o que ele quer, acaba procurando outra mulher. E aí nós vamos ter que viver na rua.' Procuo entender por que ela fazia aquilo, mas tenho dois filhos, e para mim é a coisa mais inconcebível que alguma mãe poderia fazer na vida."

Muitos psicólogos acreditam que as parceiras silenciosas transferem seu papel esposa/mãe para as filhas. Isto era certamente verdadeiro no caso da mãe de Debra, embora seja raro ocorrer de forma tão aberta.

Na minha experiência, a maioria das parceiras silenciosas não faz uma transferência de papéis tão grande a ponto de abdicarem do seu poder pessoal. Elas normalmente não empurram as filhas para substituí-las, porém permitem o domínio do agressor sobre si mesmas. Seus temores e sua dependência revelam-se mais poderosos que os instintos maternos, deixando as filhas desprotegidas.

O legado do incesto

Todo adulto que foi molestado quando criança traz de sua infância sentimentos arraigados de não ter valor algum e ser genuinamente mau. Mesmo que suas vidas possam parecer diferentes à primeira vista, todas as vítimas adultas de incesto compartilham um legado de sentimentos trágicos. As Três Letras que o incesto traz consigo: SPD — Sujo, Prejudicado e Diferente. A vida de Connie foi distorcida por essas três iniciais, como podemos ver em sua narrativa:

"Costumava sentir que ia para a escola com uma placa na testa dizendo: 'Vítima de incesto'. Ainda

penso muitas vezes que as pessoas podem olhar bem dentro de mim e ver como sou repugnante. Simplesmente não sou como os outros. Eu não sou normal."

Durante esses anos, outras vítimas se descreveram como "o Homem Elefante", "uma criatura extraterrestre", "um fugitivo da casa de horrores" e "a escória das escórias".

O incesto é uma espécie de câncer psicológico. Não é terminal, mas é necessário tratamento, e às vezes é doloroso. Connie não tratou do seu por mais de 20 anos e sua vida pagou caro por isto, especialmente na área dos relacionamentos afetivos.

"Não sei como é uma relação afetiva"

Os sentimentos de auto-repugnância de Connie levaram-na a uma série de relacionamentos aviltantes com os homens. Já que sua primeira relação com um homem (seu pai) envolveu traição e exploração, o amor e o abuso estavam fortemente entrelaçados em sua mente. Na vida adulta, era atraída para os que possibilitavam reviver o cenário que teve na família. Uma relação saudável, que envolve atenção e respeito, não seria natural, estaria fora de sincronia com a opinião que tinha de si mesma.

Muitas vítimas de incesto têm dificuldade especial com relacionamentos afetivos adultos. Se por acaso uma delas consegue encontrar esse tipo de relacionamento, os fantasmas do passado geralmente o contaminam — freqüentemente no campo da sexualidade.

Destituído de sexualidade

O trauma do incesto de Tracy afetou seriamente seu casamento com um homem gentil e que se preocupava com ela. Estas palavras foram ditas por ela:

"Meu relacionamento com David está desmoronando. Ele é um cara maravilhoso, mas até quando vai tolerar isto? O sexo entre nós é uma coisa horrorosa. Sempre foi. Não tenho nem mais vontade de simular. Odeio quando me toca. Gostaria que o sexo jamais tivesse sido inventado."

É bastante comum uma vítima sentir repulsa ao simples pensamento de ter relação sexual. É uma reação normal ao incesto. O sexo transforma-se numa lembrança indelével da dor e da traição. A fita começa a tocar dentro de sua cabeça: "O sexo é sujo, o sexo é mau... Eu fiz coisas terríveis quando era pequena... Se fizer essas coisas agora, vou me sentir uma pessoa má outra vez."

Muitas vítimas falam que não são capazes de ter sexo sem serem perseguidas por cenas do passado. Tentam ser íntimas com uma pessoa, mas em suas mentes revivem nitidamente os traumas originais do incesto. Durante o ato, os adultos que foram vítimas no passado quase sempre vêem ou escutam seus agressores dentro do quarto. Essas cenas do passado trazem à tona todos os sentimentos negativos que eles têm de si mesmos, e sua sexualidade vai se apagando, como um fogo.

Outros, como é o caso de Connie, usam a sexualidade de forma a se sentirem denegridos, porque foram criados para acreditar que o sexo era a única coisa para que serviam. Apesar de terem dormido com centenas de homens em troca de um pouco de carinho, muitas dessas vítimas ainda têm repulsa do sexo.

"Por que os sentimentos bons fazem com que eu me sinta mal?"

Uma vítima que, depois de adulta, conseguiu ser receptiva sexualmente e chegar ao orgasmo (e muitas conseguem) pode ainda se sentir culpada sobre seus sentimentos sexuais, tornando difícil, quando não impossível, o desfrute. A culpa pode transformar sentimentos bons em ruins.

Ao contrário de Tracy, Liz é muito receptiva sexualmente, mas os fantasmas do passado não são menos intrusos:

“Tenho muitos orgasmos. Adoro fazer sexo de todas as formas possíveis. Só começo a me sentir realmente mal é depois. Fico tão deprimida! Quando acaba, não quero ser abraçada ou tocada... Só tenho vontade que o cara se afaste de mim. Ele não compreende isto. Algumas vezes, quando o sexo foi especialmente gostoso para mim, tenho fantasias de me matar depois.”

Embora Liz tivesse prazer sexual, ainda possuía intensos sentimentos de auto-aversão. Daí sua necessidade de compensar o prazer castigando-se, até o ponto de imaginar um suicídio. É como se por meio dessas fantasias e sentimentos autodegradantes ela pudesse de alguma forma compensar sua excitação sexual “pecaminosa” e “vergonhosa”.

“Não consigo me castigar o suficiente”

No capítulo anterior vimos as vítimas de abuso físico voltarem sua dor e fúria contra si mesmas — ou em alguns casos, contra outras pessoas. As vítimas de incesto tendem a seguir o mesmo padrão, aliviando sua fúria reprimida e sua dor não-resolvida por vários meios.

A depressão é uma expressão muito comum de conflitos contidos em casos de incesto. Pode ir de uma sensação generalizada de tristeza à quase total paralisação.

Um número imenso de vítimas de incesto, particularmente as mulheres, engordam ao se tornarem adultas. A gordura tem dois objetivos importantes: imaginam que isto vai manter os homens afastados, e o corpo gordo cria uma falsa ilusão de força e poder. Muitas ficam apavoradas quando começam a perder peso, porque isto faz com que se sintam indefesas e vulneráveis novamente.

Dores de cabeça freqüentes também são comuns entre as vítimas de incesto. Elas não são apenas uma manifestação física da fúria reprimida e da ansiedade, mas também uma forma de autopunição.

Muitas ainda ficam perdidas nas brumas do vício do álcool e das drogas. Isto lhes proporciona um amortecimento temporário dos sentimentos de perda e vazio. Entretanto, essa demora em enfrentar o problema verdadeiro só faz prolongar o sofrimento da vítima.

Um grande número também busca punição do mundo exterior em geral. Sabotam suas relações, à procura de castigo daqueles a quem amam, bem como as atividades profissionais. Outros cometem crimes violentos, ou se voltam para a prostituição, à procura de castigo dos cafetões, dos clientes — ou mesmo de Deus.

“Desta vez vai melhorar”

Há um paradoxo intrigante no fato de que por mais dolorosas que sejam suas vidas, as vítimas de incesto continuam numa relação simbiótica com os pais tóxicos. O sofrimento foi causado por eles, mas as vítimas continuam a ter alguma expectativa para aliviar aquela dor. É muito difícil abandonar o mito da família feliz.

Um dos mais poderosos legados do incesto é a busca interminável da chave mágica que vai abrir a arca do tesouro, que é o amor e a aprovação dos pais. Esta busca é como uma areia movediça emocional, engolindo a vítima em um sonho impossível, impedindo-a de seguir em frente na vida.

Liz resumiu esta idéia:

“Continuo achando que algum dia eles vão estender as mãos e dizer: ‘Achamos você maravilhosa e a amamos do jeito que é.’ Embora saiba que meu padrasto persegue crianças, e minha mãe tenha pre-

ferência por ele e não me proteja... é como se eu tivesse necessidade de que *eles me* perdoassem."

A pessoa mais saudável da família

Muitas pessoas ficam chocadas quando digo que as vítimas de incesto com as quais tenho trabalhado são geralmente as pessoas mais saudáveis da família. Afinal, a vítima costuma ter os sintomas — sentem-se culpadas, têm depressão, comportamentos destrutivos, problemas sexuais, tentam suicídio, viam-se em substâncias químicas — ao passo que o resto da família quase sempre tem uma aparência saudável.

Só que é a vítima que tem a visão mais clara da verdade. Ela foi obrigada a se sacrificar para esconder a loucura no seio da família. E por causa dessa dor e desses conflitos, ela é a primeira a procurar ajuda. Seus pais, por outro lado, se recusam a abandonar suas negações e defesas. Negam-se a lidar com a realidade.

Com tratamento, a maioria é capaz de recuperar sua dignidade e seu poder. Reconhecer um problema e procurar auxílio é um sinal não apenas de saúde como também de coragem.

Capítulo 8

POR QUE OS PAIS SE COMPORTAM DESSA MANEIRA?

O sistema familiar

Todos nós somos forjados num cadinho chamado família. Nos últimos anos começamos a reconhecer que "família" é mais que a reunião de parentes. Trata-se de um sistema, um grupo de pessoas interligadas, cada uma afetando as outras de maneira profunda e freqüentemente oculta. É uma complexa rede de amor, ciúme, orgulho, ansiedade, contentamento, culpa — um constante fluir e refluir de todo o leque de emoções humanas. Essas emoções borbulham num denso mar de atitudes, percepções e relações. E, à semelhança do mar, muito pouco das agitações internas do sistema familiar é visível em sua superfície. Quanto mais você mergulha, mais descobre.

Seu sistema familiar constituiu toda sua realidade quando você era pequeno. Suas decisões como criança — sobre quem é e como deve interagir com os outros — tiveram como base a maneira pela qual seu sistema familiar lhe ensinou a ver o mundo. Se teve pais tóxicos, provavelmente tomou decisões como: "Não posso confiar em ninguém"; "Não mereço a atenção de ninguém"; ou "Nunca vou conseguir nada". Tais decisões são autodestruidoras e precisam ser mudadas. Você *pode*

mudar muitas das decisões precoces que tomou, e com isto, alterar o panorama de sua vida; mas precisa compreender até que ponto o que sente, como vive e as coisas nas quais acredita foram moldados pelo seu sistema familiar.

Lembre-se, seus pais também tiveram pais. Um sistema familiar tóxico é como um engavetamento de vários carros numa estrada, causando danos geração após geração. Esse sistema não é uma coisa inventada por seus pais; é o resultado de um acúmulo de sentimentos, normas, interações e crenças transmitidas pelos ancestrais.

Crenças: Existe apenas uma verdade

Se você quiser achar algum sentido dentro da confusão e do caos de um sistema familiar tóxico, precisa olhar primeiro para as crenças da família, especialmente aquelas que determinam como os pais interagem com os filhos, e como estes devem se comportar. Uma família, por exemplo, pode acreditar que os sentimentos de uma criança são importantes, enquanto para outra a criança é um cidadão de segunda classe. Estas crenças determinam nossas atitudes, julgamentos e percepções e são incrivelmente poderosas, pois separam o bom do mau e o certo do errado. Definem relações, valores morais, educação, sexualidade, escolhas de profissão, ética e finanças. Moldam o comportamento da família.

Pais razoavelmente carinhosos e maduros terão crenças que levarão em consideração os sentimentos e as necessidades de todos os membros da família. Proverão uma base sólida para o desenvolvimento e subsequente independência dos filhos. Essas crenças podem ser: "os filhos têm o direito de discordar"; "é errado magoá-los"; ou "os filhos devem ter liberdade para cometer erros".

As crenças de um pai tóxico sobre os filhos, por outro lado, são quase sempre voltadas para si próprio e com o propósito de servir aos seus interesses. Esses pais acreditam em

coisas como: "os filhos devem respeitar os pais em qualquer circunstância"; "só existem duas maneiras de fazer as coisas: a minha maneira e a errada"; ou "os filhos devem ser vistos, não ouvidos". Essas crenças formam o solo de onde germina o comportamento tóxico dos pais.

Eles resistem a qualquer realidade externa que desafie suas crenças. Em vez de mudar, desenvolvem uma opinião deformada da realidade para servir de apoio às crenças adquiridas. Infelizmente, falta aos filhos a sofisticação para discriminar a realidade verdadeira da deformada. À medida que os filhos de pais tóxicos vão crescendo, carregam as visões paternas deformadas, sem serem contestadas, para sua vida adulta.

Existem dois tipos de crenças: as ditas e as não ditas. As crenças ditas são expressas ou comunicadas diretamente. Estão lá. Você pode ouvi-las. Algumas delas são com frequência disfarçadas sob a forma de conselhos, expressas em termos de "deveria", "deve" e "espera-se que".

Quando são expressas abertamente têm a vantagem de nos dar alguma coisa palpável para combatermos quando nos tornamos adultos. Embora possam ter-se tornado uma parte de nós, o fato de serem pronunciadas faz com que fiquem mais fáceis de se examinar e, talvez, descartar em favor de outras que sejam mais importantes para nossa vida.

Por exemplo, a idéia de que o divórcio é errado pode prender a filha em um casamento sem amor. Mas ela pode ser desafiada. A filha pode se perguntar: "O que há de 'errado' com o divórcio?" E sua resposta pode levá-la à recusa da visão paterna.

Não é fácil rejeitar uma crença que você nem sequer sabe que existe. As não ditas podem expressar muitas pressuposições básicas a respeito de sua vida já que existem abaixo do nível de consciência. São uma parte importante das coisas que você aprendeu pelo comportamento dos seus pais.

É muito raro uma família se sentar para jantar e discutir seus valores como: "as mulheres são pessoas de segunda categoria"; "os filhos devem se sacrificar pelos pais"; "os filhos são maus por natureza"; ou "os filhos devem permanecer

incapazes para que os pais sejam necessários". Mesmo que a família saiba que tem essas crenças, poucas admitiriam isto. E ainda assim, elas dominam muitas famílias de pais tóxicos, afetando de forma desastrosa a vida dos filhos.

Michael — aquele a quem a mãe ameaçou ter um enfarte se ele fosse embora — nos deu um exemplo vivo de crenças não ditas:

"Durante anos me senti um mau filho porque me mudei para a Califórnia e me casei. Eu realmente acreditava que se você não colocar os pais acima de tudo na vida, você é um filho desnaturado. Eles nunca disseram isto, mas eu percebia a mensagem em alto e bom som. Mesmo com o péssimo tratamento que davam à minha mulher, eu nunca a defendi. Sempre acreditei que os filhos devem acatar as decisões dos pais."

O comportamento dos pais de Michael era o de que eles eram os únicos a ter direitos e privilégios. Sem dizê-lo, infundiram em Michael a visão de que só os sentimentos deles contavam, e que ele existia apenas para fazê-los felizes. Essas crenças estavam sufocando o rapaz e quase destruíram seu casamento.

Se ele não tivesse entrado para a terapia, provavelmente passaria esses valores para seus filhos. Aprendeu a reconhecer as crenças não ditas, o que o tornou capaz de contestá-las. Os pais de Michael, como todos os pais tóxicos, reagiram, castigando-o e negando-lhe seu amor. Isto era uma tática para recuperar o controle sobre a vida dele. Graças à sua nova compreensão, ele também não caiu nessa.

**"As mulheres não conseguem sobreviver
sem um homem que cuide delas"**

Kim — a moça cujo pai inconstante controlava-a com suas crises de humor e dinheiro — também aceitou muitas dessas crenças vindas dos pais. Como descreveu:

"O casamento dos meus pais era horrível. Ela morria de medo dele, e tenho certeza que apanhava, embora jamais tenha visto. Muitas vezes eu ia consolar minha mãe, porque estava soluçando na cama, e ela me dizia o quanto era infeliz com ele. Eu costumava perguntar por que ela não o deixava, e ela dizia: 'O que você quer que eu faça? Não tenho profissão, e não suportaria abandonar tudo que temos. Vocês querem que a gente vá viver na rua?'"

Sem saber, a mãe dela reforçou a crença que a filha já havia adquirido com o comportamento do pai: as mulheres são indefesas sem os homens. Isso levou-a a permanecer dependente do poderoso pai, mas o preço foi sua dignidade e a chance de ter uma relação saudável.

Existem tantas crenças diferentes quanto existem diferentes pais. Elas formam o esqueleto da nossa percepção intelectual do mundo. A carne que cobre esse esqueleto é formada pelos sentimentos e comportamentos; o esqueleto lhes dá a forma. Quando os pais tóxicos nos apresentam crenças deformadas, nossos sentimentos e comportamentos podem ter os desvios do esqueleto por baixo deles.

Regras ditas e não ditas

Das crenças dos pais, surgem as regras. Tal como as crenças, evoluem com o tempo. As regras são as manifestações das crenças. São o reforço, os simples "faça isto, não faça aquilo".

Por exemplo, a crença de que as pessoas devem casar com outras que praticam a mesma religião daria origem a regras como: "não namore ninguém que tenha outra religião"; "namore rapazes que encontrar na igreja"; e "não aprove os amigos que se apaixonarem por alguém que tenha outra religião".

Existem regras ditas e não ditas. As ditas podem ser arbitrárias, mas tendem a ser claras: “passe todos os Natais em casa”, ou “não responda a seus pais”. Uma vez que são explícitas, podemos, depois de adultos, desafiá-las.

Mas as regras não ditas são ocultas, invisíveis, e existem abaixo do nível de consciência, tais como: “não seja mais bem-sucedido que seu pai”; “não seja mais feliz que sua mãe”; “não conduza sua própria vida”; “jamais deixe de precisar de mim”; ou “não me abandone”.

Lee — a professora de tênis cuja mãe não parava de fazer coisas para ela — vivia de uma regra não dita particularmente prejudicial. A mãe reforçava a regra toda vez que importunava à guisa de auxílio. Quando se ofereceu para levar Lee a San Francisco, ou fez uma faxina no apartamento da filha, ou mesmo quando levava o jantar, sua crença subjacente era: “enquanto minha filha não puder se cuidar sozinha, vai precisar de mim.” Traduzida em regra: “não seja capaz.” É claro que ela nunca disse estas palavras, e se alguém a confrontasse, negaria; mas seu comportamento dizia a Lee exatamente como fazer a mãe feliz: ser dependente.

O pai de Kim fez a mesma coisa. Ditou normas para a vida da filha sem jamais ter que expressá-las verbalmente. Enquanto ela arranjasse homens incapazes, e recorresse ao pai para tirá-la do sufoco, estava seguindo a regra não dita: “não cresça, seja sempre a filhinha do papai”.

As regras não ditas têm um forte controle sobre nossas vidas. Para mudá-las, temos que primeiro compreendê-las.

Obediência seja para o que for

Se as crenças são os ossos e as regras são a carne do sistema familiar, então “a obediência cega” é o músculo que impulsiona esse corpo.

Obedecemos cegamente às regras da família porque desobedecer significa traição. A lealdade ao país, aos ideais políti-

cos ou à religião não é nada comparada à intensidade da lealdade à família. Todos nós a possuímos. Ela nos une ao sistema familiar, aos nossos pais e às crenças deles, e nos leva a obedecer às regras da família. Se forem razoáveis, podem fornecer alguma estrutura ética e moral para o desenvolvimento de uma criança.

Mas nas famílias de pais tóxicos, as regras são baseadas nas distorções dos papéis e percepções bizarras da realidade. A obediência cega a essas regras leva a comportamentos destrutivos.

Kate — que levava surras do pai — mostra como é difícil fugir do ciclo da obediência cega:

“Eu quero melhorar. Não quero ficar deprimida, acabar com os relacionamentos ou continuar a ter o tipo de vida que estou vivendo. Não desejo ficar aborrecida e ter medo. Mas toda vez que estou perto de dar alguns passos positivos nesse sentido, estrago tudo. É como se relutasse em abandonar a dor, pois ela me parece tão familiar.”

Kate estava obedecendo às regras ditadas pelo pai agressivo: “aceite o fato de que é você a pessoa má”; “não seja feliz”; e “agüente a dor”. Sempre que se dispunha a desafiá-las, a lealdade que tinha para com o sistema familiar revelava-se mais forte que seus desejos conscientes. Ela tinha que obedecer, e quando o fazia a familiaridade dos sentimentos era reconfortante, apesar de serem dolorosos. Afinal, era a saída mais fácil.

Glenn também foi leal quando levou o pai alcoólatra para trabalhar na sua indústria, e dava dinheiro à sua mãe. Ele acreditava que os pais iam desmoronar se não cuidasse deles. A regra era: “tome conta dos outros, não importa o quanto isto lhe custe.” Glenn levou essa regra para o casamento.

Ele se autocensurava mas parecia não poder se livrar disto.

“Nunca deram a mínima para mim quando era criança mas, não sei por quê, tenho que cuidar deles. Isto me deixa irritado pra burro. Nada do que faço muda

alguma coisa. Detesto isto, mas simplesmente não conheço outra maneira.”

A armadilha da obediência

A obediência da qual estou falando não é uma questão de livre escolha; raramente é o resultado de uma decisão consciente. Jody — que se tornou parceira de bebida do pai quando tinha 10 anos — abandonou abruptamente a terapia porque sua crescente conscientização estava obrigando-a a desafiar a convicção de que era má. Ela estava quebrando as regras que diziam: “não diga a verdade”; “não cresça e abandone o pai”; e “não tenha relacionamentos saudáveis”.

Escritas num papel, tais regras parecem ridículas. Quem iria obedecer a uma regra como “não tenha relacionamentos saudáveis”? Infelizmente, a resposta é: a maioria dos filhos adultos de pais tóxicos. Lembre-se, são regras *inconscientes*. Ninguém sai por aí para ter um relacionamento ruim, o que não impede que milhões de pessoas façam isto continuamente.

Quando pedi a Jody para examinar as crenças de sua família, e ver o que sua obediência às regras estava fazendo com sua vida, a ansiedade fez com que deixasse a terapia. É como se estivesse dizendo: “A necessidade que tenho de obedecer a meu pai é mais importante do que estar bem.”

Mesmo se os pais estiverem mortos, os filhos adultos continuam a honrar o sistema. Eli — aquele homem rico que vivia como um mendigo — percebeu depois de vários meses de terapia como o pai ainda o controlava do túmulo:

“Me deixa perplexo o fato de que todo medo e sentimento de culpa que tenho toda vez que tento fazer alguma coisa legal pra mim mesmo é a maneira que encontrei de não trair meu pai. Está tudo bem. Não tenho que ficar preocupado se meu mundo vai desabar. Mas ainda tenho dificuldade em meter isto na minha cabeça dura. A voz dele continua a me dizer do túmulo que meu sucesso profissional não pode

durar, toda mulher que namoro quer me fazer de idiota e meu sócio está pronto para me passar pra trás. E eu acredito nele. É como se viver infeliz fosse meu modo de manter viva sua memória.”

A recompensa de Eli, por viver uma vida apertada e não gratificante, era o consolo de permanecer leal à família, aceitando as crenças paternas (“a vida é para ser suportada, não para ser desfrutada”) e obedecendo às regras da família (“não gaste dinheiro” e “não confie em ninguém”).

O servilismo cego forja nossos padrões de comportamento cedo na vida e nos impede a fuga. Frequentemente existe uma imensa lacuna entre as expectativas e exigências de nossos pais e o que realmente queremos para nós mesmos, e a pressão inconsciente para obedecer quase sempre supera nossos desejos e necessidades conscientes. Podemos descartar regras destrutivas somente se enfocarmos nosso inconsciente, trazendo-as para a superfície. Apenas quando conseguimos vê-las claramente é que podemos exercer nossa livre escolha.

Não sei onde você termina e eu começo

A maior diferença entre sistemas familiares saudáveis e tóxicos é a dose de liberdade que existe para os membros da família se expressarem como indivíduos. As famílias saudáveis encorajam a individualidade, a responsabilidade pessoal, a independência, o desenvolvimento do senso de competência e o respeito próprio nos filhos.

As famílias doentias desencorajam a expressão individual. Todos têm que se conformar aos pensamentos e às ações dos pais tóxicos. Elas incentivam a simbiose, limites pessoais confundindo-se, uma fusão dos membros da família. Em um nível inconsciente, é difícil saber onde termina um e começa o outro. No esforço de estarem juntos, quase sempre sufocam a própria individualidade.

Numa família enredada você paga por sentimentos intermitentes de aprovação e segurança com sua individualidade. Por exemplo, você pode não ser capaz de se perguntar: "Estou cansada demais para ver meus pais esta noite?" Em vez disto, talvez tenha que perguntar: "Se eu não for, papai vai ficar zangado e bater na mamãe? Ela vai ficar bêbada e perder os sentidos? Vão ficar sem falar comigo durante um mês?" Estas perguntas surgem porque você já sabe o quanto se sentirá responsável se essas coisas acontecerem. Toda decisão que toma está ligada de maneira complexa com o resto da sua família. Seus comportamentos, sentimentos e decisões não lhe pertencem mais. Você não é você mesmo, é um acessório do sistema familiar.

Ser diferente é ser mau

Quando Fred decidiu ir esquiar em vez de passar o Natal com a família, estava tentando ser um indivíduo, se livrar do sistema familiar ao qual pertencia. Em vez disto, soltaram os bichos em cima dele. A mãe e os irmãos trataram-no como um estraga-Natal, despejando uma avalanche de culpa em cima dele. Em vez de esquiar com a namorada nas encostas idílicas de Aspen, ele ficava sentado sozinho num quarto de hotel, grudado ao telefone, procurando desesperadamente o perdão pela suposta infelicidade que causou à família.

Quando Fred procurou fazer alguma coisa saudável para si — algo que o resto da família desaprovava —, sua família formou uma frente unida contra ele, transformando-o no inimigo comum, na ameaça ao sistema. Ele foi atacado com fúria, culpa e recriminações. E uma vez que estava tão preso aos laços familiares, a culpa que sentiu foi suficiente para colocá-lo de novo na linha.

Nessas famílias, grande parte da identidade de um filho e de suas ilusões de segurança depende de ele se sentir interligado. Ele desenvolve uma necessidade de ser parte das outras pessoas e tê-las como parte de si mesmo. Não consegue suportar a idéia de ser rejeitado.

Kim lutou contra esta necessidade quando terminou o casamento:

"Embora o casamento não fosse nenhuma maravilha, pelo menos eu me sentia parte de alguém. Quando acabou, e meu marido de repente não estava mais lá, fiquei apavorada. Era como se eu não fosse nada. Como se não existisse. Acho que só me sinto bem quando estou com um homem, e ele diz que estou bem."

Quando ela era pequena, seu envolvimento com o pai poderoso criou uma segurança precária. Sempre que tentava se separar dele, descobria meios de reprimir sua independência. Quando cresceu, não conseguia se sentir segura se não fosse parte de um homem, e ele fosse parte dela.

A simbiose cria dependência quase total de aprovação e validação que vêm de fora de você. Namorados, patrões, amigos e mesmo estranhos viram dublês dos pais. Adultos como Kim, que foram criados em famílias onde não era permitido ser um indivíduo, quase sempre se tornam viciados em aprovação, querendo constantemente a próxima dose.

O ato do equilíbrio da família

Como vimos no caso de Michael, em uma família onde vige a simbiose há a ilusão de amor e estabilidade enquanto ninguém tentar se separar, e todos seguirem as regras; quando Michael decidiu se mudar, casar, formar sua própria família e levar uma vida independente dos pais, ele, inadvertidamente, alterou o equilíbrio familiar.

Toda família cria seu próprio equilíbrio para alcançar alguma espécie de estabilidade. Enquanto os membros interagirem de acordo com determinadas normas previsíveis, esse equilíbrio não é perturbado.

A palavra *equilíbrio* lembra serenidade e ordem. Mas em um sistema familiar tóxico, manter o equilíbrio é como andar em uma corda bamba. O caos é um modo de vida, e se transforma na única coisa da qual podem depender. Todos os comportamentos tóxicos que já vimos até aqui — mesmo as surras e os incestos — servem para manter o equilíbrio precário da família. De fato, os pais tóxicos combatem a perda de equilíbrio *aumentando* o caos.

Michael é um exemplo perfeito. Se a mãe pudesse criar bastante tumulto na família, o sentimento de culpa dele o arrastaria de volta para amenizar as coisas. Ele faria qualquer coisa para restaurar o equilíbrio familiar, mesmo que tivesse de renunciar ao controle de sua própria vida. Quanto mais tóxica for a família, mais fácil ameaçá-la, e tudo parece uma ameaça à sua sobrevivência. É por isso que os pais tóxicos podem reagir até mesmo a desvios sem importância, como se suas vidas estivessem em jogo.

Glenn perturbou sua família ao contar a verdade. Ele explicou como foi:

“Um dia, quando estava com 20 anos, mais ou menos, decidi que ia confrontar com meu pai sobre seu alcoolismo. Estava apavorado, mas sabia que alguma coisa estava errada. Decidi dizer a ele que não gostava do modo como agia quando estava bêbado, e eu não queria que ele fizesse mais aquilo. Foi impressionante o que aconteceu. Minha mãe correu para defendê-lo, fazendo com que eu me sentisse culpado até mesmo por trazer o assunto à tona. Ele negou tudo. Procurei apoio em minhas irmãs, mas elas só tentaram acalmar as coisas. Me senti terrível, como se tivesse feito alguma coisa tenebrosa. O fato é que expus uma verdade: que meu pai era um alcoólatra. Mas acabei me sentindo louco por ter tentado.”

Perguntei se sua tentativa tinha tido algum efeito duradouro sobre as interações da família.

“Foi impressionante. Era como se eu fosse um leproso. Ninguém queria falar comigo. Assim: quem era eu

para fazer acusações? Tratavam-me como se eu não existisse. Não agüentava mais ser ignorado pela minha família. Então, não falei mais nada sobre bebida. Foi assim por mais 20 anos... até hoje.”

Na sua família, cada um tinha um papel específico de perpetuação do sistema. O do pai era beber; a mãe era co-dependente; e, numa inversão, os filhos faziam o papel de pais. Isto era previsível e conhecido, e conseqüentemente, seguro. Quando Glenn tentou desafiar esses papéis, ameaçou o equilíbrio. Seu castigo foi o exílio numa Sibéria emocional.

Não é necessário muita coisa para desencadear uma crise em um sistema familiar tóxico. O pai que perde o emprego, um parente que morre, um que vem morar com a família, a filha que começa a passar muito tempo com o namorado, um filho que se muda, ou a mãe que fica doente. Como fez a família de Glenn quando ele tentou inquirir o pai sobre seu vício, a maioria dos pais tóxicos reage à crise com negação, segredo e, pior de tudo, acusação. E essa é sempre contra os filhos.

Como os pais tóxicos reagem

Numa família que tem uma atuação relativamente normal, os pais tendem a enfrentar as pressões da vida *administrando* os problemas, ou seja, comunicando-se abertamente, estudando as opções, não tendo receio de pedir ajuda, se necessário. Os pais tóxicos, por outro lado, reagem às ameaças ao seu equilíbrio por meio da *manifestação* dos seus temores e frustrações, sem pensar muito nas conseqüências para os filhos. Os mecanismos que usam são rígidos e familiares. Entre os mais comuns, temos:

1. *Negação* — Como você tem visto neste livro, a negação é o primeiro mecanismo para enfrentar as pressões e tem duas faces: “não há nada errado” e “alguma coisa estava errada, mas não vai acontecer de novo”. Ela minimiza, dá um desconto, afasta por meio de piadas, racionaliza ou dá novo rótulo ao comportamento destrutivo. Esse novo rótulo — uma forma de

negação — pega o problema e o esconde atrás de eufemismos. Um alcoólatra transforma-se em uma “pessoa que bebe socialmente”; o que vive dando surras é um “disciplinador rígido”.

2. *Projeção* — Também tem duas faces: os pais podem acusar o filho da incapacidade que sentem, e jogar a culpa nele pelos comportamentos tóxicos que resultam de suas próprias incapacidades. Por exemplo, um pai que não consegue ficar em um emprego acusa o filho de ser preguiçoso e lerdo; uma mãe alcoólatra culpa a filha pela infelicidade que a leva a beber. Não é raro que esses pais utilizem os dois tipos de projeção para tentar se eximir da responsabilidade de seu próprio comportamento e de suas próprias deficiências. Precisam encontrar um bode expiatório, e freqüentemente é o filho mais vulnerável da família.

3. *Sabotagem* — Numa família que tenha um dos pais com disfunção grave — louco, alcoólatra, doente ou violento —, os outros membros assumem o papel de salvadores e protetores. Isto cria um equilíbrio cômodo de fraco/forte, mau/bom ou doente/saudável. Se o pai ou a mãe que tem a disfunção começa a melhorar ou entra para um programa de tratamento, isto pode ameaçar o equilíbrio da família. O outro genitor pode inconscientemente encontrar meios de sabotar o progresso já alcançado, de forma que todos possam voltar para seus papéis. Isto também ocorre se uma criança problemática começa a melhorar. Tenho visto pais tóxicos afastarem o filho da terapia quando ele mostra sinais de que está ficando mais saudável.

4. *Formação de triângulo* — Num sistema familiar tóxico, um dos genitores quase sempre convoca o filho para ser um confidente ou aliado contra o outro genitor. Os filhos tornam-se parte de um triângulo doentio no qual ficam divididos pela pressão de escolher de que lado ficam. Quando a mãe diz: “Sou infeliz com seu pai”, ou quando o pai diz: “Sua mãe se recusa a dormir comigo”, a criança vira um depósito de emoções, permitindo aos pais aliviarem-se de algumas aflições, sem terem que enfrentar a fonte dos seus problemas.

5. *Guardando segredos* — Os segredos ajudam os pais tóxicos a lidarem com o problema, transformando suas famílias em

pequenos clubes privados aos quais não é admitida a entrada de estranhos. Isto cria o elo para manter a família unida, especialmente quando o equilíbrio é ameaçado. A criança que esconde o abuso que sofreu ao contar para a professora que caiu da escada está protegendo o clube contra interferência externa.

Quando você analisa os pais tóxicos da perspectiva do sistema familiar — suas crenças, regras e obediência a tais regras — grande parte do seu comportamento autodestrutivo fica em evidência. Você fica mais perto de entender as poderosas forças que impulsionam uma parte tão grande do comportamento dos seus pais e, em última instância, do seu próprio comportamento.

A compreensão é o início da mudança. Ela abre um leque de novas opções e escolhas. Porém, ver as coisas de modo diferente não é o bastante. A verdadeira liberdade só pode surgir quando fazemos as coisas de modo diferente.

SEGUNDA PARTE

RECONDUZINDO SUA VIDA

Como usar a segunda metade deste livro

Agora nossa atenção vai passar do que seus pais fizeram com você para o que *você* pode fazer por si próprio para diminuir o poder deles sobre sua vida. Vou apresentar técnicas específicas e estratégias comportamentais para você modificar padrões autodestruidores de vida e se tornar a pessoa que deseja ser.

Essas estratégias não se destinam a substituir, mas sim reforçar o trabalho na terapia, nos grupos de apoio ou programas de doze etapas. Algumas pessoas podem preferir fazer esse trabalho sozinhas, mas se você for vítima de abuso *físico* ou *sexual*, creio que a ajuda de um profissional é *essencial*.

Se for viciado em drogas ou bebida alcoólica para amortecer seus sentimentos, deve lidar com a compulsão antes de tentar o trabalho deste livro. Não há meio de obter controle de sua vida se estiver sendo controlado por algum vício. Por este motivo, insisto que todos os meus clientes viciados em substâncias químicas entrem para um programa como o dos Alcoólatras Anônimos ou Narcomaniacos Anônimos. O trabalho aqui apresentado só deve ser feito após um mínimo de seis meses de sobriedade. Suas emoções não estão amadurecidas na fase inicial da recuperação, e sempre existe o perigo de que, ao descobrir e explorar experiências dolorosas da infância neste período, você volte ao vício.

Seria irrealista e irresponsável de minha parte sugerir que, se você seguir o caminho que apresento, todos os seus problemas desaparecerão da noite para o dia. Mas *posso* assegurar que se fizer o trabalho, descobrirá novas formas emocionantes de se relacionar com seus pais e com as outras pessoas. Será capaz de definir quem é e como deseja viver sua vida. E descobrirá um novo senso de confiança e auto-estima.

Capítulo 9

VOCÊ NÃO TEM QUE PERDOAR

A esta altura, você deve estar se perguntando: "O primeiro passo não é perdoar meus pais?" Minha resposta é *não*. Isto pode chocar, irritar, desanimar ou confundir muita gente. A maioria de nós foi levada a acreditar exatamente no contrário — que o perdão é o primeiro passo para a cura.

Na verdade, não é necessário perdoar seus pais para se sentir melhor consigo mesmo e mudar sua vida!

Não há dúvida de que estou consciente de que isto vai de encontro a alguns dos princípios religiosos, espirituais, filosóficos e psicológicos mais acalentados. Segundo a ética judaico-cristã, "Errar é humano, perdoar é divino". Também sei que há muitos especialistas, das mais variadas profissões de assistência às pessoas, que acreditam sinceramente que o perdão não só é o primeiro passo, mas freqüentemente o único necessário para se alcançar a paz interior. Discordo totalmente.

No início da minha vida profissional, eu também acreditava que perdoar as pessoas era uma parte importante do processo de cura. Encorajava clientes — muitos dos quais tinham sido duramente maltratados — a perdoarem os pais cruéis ou agressivos. Além disso, muitos entravam na terapia dizendo que já haviam perdoado seus pais tóxicos; mas descobri que, na maioria dos casos, não se sentiam melhor por isto. Continuavam a se sentir mal consigo mesmos e a ter seus sintomas. Per-

doar não tinha causado quaisquer mudanças significativas ou duradouras. Na realidade, alguns se sentiam ainda *mais* incapazes. Diziam coisas como: "Talvez não tenha perdoado o suficiente"; "Meu pastor disse que eu não perdoei de verdade no meu coração"; ou, "Será que não consigo fazer nada direito?"

Analisei longa e profundamente o conceito de perdão. Comecei a me perguntar se ele realmente poderia *impedir* o progresso em vez de *reforçá-lo*.

Concluí que existem duas facetas no perdão: abrir mão da necessidade de vingança e isentar o culpado da responsabilidade. Não tive muita dificuldade para admitir a idéia de que as pessoas têm que desistir da necessidade de se vingar. A vingança é uma motivação normal mas negativa. Ela arrasta a pessoa para fantasias obsessivas de revide para conseguir satisfação, cria muita frustração e infelicidade e volta-se contra o bem-estar emocional. Não importa o quanto possa ser delicioso se sentir vingado por algum tempo, a vingança continua instigando o caos emocional entre a pessoa e seus pais, consumindo tempo e energia preciosos. Abandonar isso é difícil, mas é, sem dúvida, um passo saudável.

Já a outra faceta do perdão não é tão bem definida assim. Eu sentia que havia algo de errado no fato de se absolver uma pessoa de uma responsabilidade que é realmente dela, sem qualquer questionamento, particularmente se maltratou duramente uma criança inocente. Por que você deveria "perdoar" um pai que o aterrorizou e espancou, fazendo da sua vida um inferno? Como se pode esperar que você "ignore" o fato de que tinha que voltar para uma casa escura e cuidar da mãe bêbada quase todo dia? E você tem realmente que "desculpar" um pai que o violentou quando tinha sete anos?

Quanto mais pensava nisso, mais compreendia que essa absolvição não passava de uma outra forma de negação: "Se eu perdoar você, podemos fingir que o que aconteceu não foi tão ruim." Acabei percebendo que este aspecto estava na verdade impedindo muitas pessoas de continuar vivendo suas vidas.

A armadilha do perdão

Uma das coisas mais perigosas a respeito de perdão é que ele destrói sua capacidade de libertar as emoções que estão presas dentro de si. Como tomar conhecimento do rancor contra um pai a quem já perdoou? A responsabilidade só pode ir para dois lugares: para fora, sobre a pessoa que o magoou, ou para dentro, para você mesmo. Alguém tem que ser responsável. Aí, você perdoa seus pais, mas acaba se odiando em troca.

Observava também que muitos clientes se apressavam em perdoar para evitar grande parte do trabalho doloroso da terapia. Acreditavam que poderiam encontrar um atalho para se sentirem melhor. Um punhado deles "perdoava", abandonava a terapia e terminava se afundando cada vez mais na depressão ou na ansiedade.

Vários desses clientes se apegavam a fantasias como: "Tudo que tenho que fazer é perdoar, e aí vou ficar curado, terei uma excelente saúde mental, todo mundo vai amar todo mundo, vamos nos abraçar e finalmente seremos felizes." Eles descobriam quase sempre que a vã promessa do perdão tinha simplesmente causado uma decepção amarga. Alguns experimentavam um lampejo de bem-estar, mas isto não durava, porque nada tinha mudado realmente no modo como se sentiam ou nas interações das suas famílias.

Recordo-me de uma sessão especialmente emocionante com uma cliente chamada Stephanie, cuja experiência ilustra alguns dos problemas típicos do perdão prematuro. Com 27 anos, Stephanie, era uma cristã fervorosa quando a conheci. Aos 11 anos tinha sido violentada pelo padrasto. Ele continuou a abusar dela até que sua mãe expulsou-o de casa (por outros motivos) um ano depois. Nos quatro anos que se seguiram, Stephanie foi molestada por vários dos namorados da mãe. Fugiu de casa com 16 anos e se prostituiu. Sete anos depois, quase morreu por causa de uma surra que levou de um cliente.

Quando estava no hospital se recuperando conheceu um enfermeiro que a persuadiu a ir à igreja que ele freqüentava. Alguns anos mais tarde se casaram e tiveram um filho. Ela estava sinceramente tentando reconstruir sua vida. Mas apesar da sua nova família e da nova religião, estava infeliz. Passou dois anos fazendo terapia, mas não conseguia se livrar da intensa depressão. Foi quando veio me procurar.

Coloquei-a num dos meus grupos de vítimas de incesto. Na primeira sessão, Stephanie garantiu que tinha encontrado a paz e perdoado o padrasto e a mãe incapaz. Eu lhe disse que se queria se ver livre da depressão, talvez tivesse que “desperdoar” por algum tempo para entrar em contato com sua raiva. Ela insistiu que acreditava intensamente no perdão, que não precisava ficar aborrecida para melhorar. Criou-se entre nós uma luta muito grande, parte porque eu estava pedindo que fizesse uma coisa difícil, mas também porque sua crença religiosa estava em contradição com suas necessidades psicológicas.

Ela fez bem seu trabalho, mas se recusava a soltar sua fúria. Pouco a pouco, porém, começou a ter acessos de raiva em defesa de outras pessoas. Por exemplo, uma noite abraçou um outro membro do grupo dizendo: “Seu pai é um monstro, eu o odeio!”

Algumas semanas depois, sua própria ira reprimida finalmente foi liberada. Ela gritou, xingou e acusou os pais de terem destruído sua infância e desmantelado sua vida adulta. Depois, eu a abracei enquanto ela soluçava. Pude sentir seu corpo relaxar. Quando se acalmou, perguntei só para provocar: “Mas isto é modo de uma moça cristã se comportar?” Jamais esquecerei a resposta que me deu:

“Acho que Deus prefere que eu fique melhor do que que eu perdoe.”

Aquela noite foi o momento decisivo para ela.

As pessoas *podem* perdoar os pais tóxicos, mas devem fazê-lo no final — e não no início — da limpeza geral na sua vida emocional. Elas precisam ficar irritadas com o que lhes aconteceu. Devem sofrer pelo fato de nunca terem tido o amor que desejavam dos pais. Precisam parar de subestimar ou não

levar em conta o dano que sofreram. Freqüentemente “esquecer o passado” significa “fingir que isto não aconteceu”.

Acredito também que o perdão é apropriado só quando os pais fazem por *merecê-lo*. Os pais tóxicos, especialmente os mais agressivos, precisam tomar conhecimento do que aconteceu, assumir a responsabilidade e mostrar o desejo de se corrigir. Se você absolve unilateralmente os pais que continuam a tratá-lo mal, que negam a maior parte de seus sentimentos e sua realidade e que continuam a projetar suas culpas, pode impedir seriamente o trabalho emocional que precisa realizar. Se um ou ambos os seus pais estiverem mortos, ainda pode reparar o mal, perdando-se e se livrando do controle que tiveram sobre seu bem-estar emocional.

A esta altura talvez esteja se perguntando, o que é compreensível, se vai continuar zangado e irritado pelo resto da vida se não perdoar os seus pais. Na verdade, ocorre o oposto. O que tenho observado ao longo dos anos é que a paz emocional e mental surge como resultado da sua libertação do controle de seus pais tóxicos, sem ter necessariamente que perdá-los. E essa libertação só pode acontecer depois que tiver administrado seus sentimentos de violência e de dor, e tiver colocado a responsabilidade nos ombros *deles*, que é onde ela deve ficar.

SOU UM ADULTO. POR QUE NÃO ME SINTO ASSIM?

Os filhos de pais tóxicos têm tanta necessidade de aprovação paterna, que isto os impede de viver a vida que desejam. É verdade que a maioria dos adultos tem pelo menos algum envolvimento com os pais. Se eu perguntasse: "Você é capaz de ter seus próprios pensamentos, ações e sentimentos sem considerar, de forma alguma, as esperanças e expectativas dos seus pais?", poucos responderiam com um "sim" categórico. Na verdade, numa família saudável, um certo grau de envolvimento é benéfico. Isto ajuda a criar sentimentos de participação, de comunhão familiar. Mesmo nesses casos, porém, esta influência pode ir longe demais. E em famílias tóxicas ela simplesmente extrapola.

Algumas pessoas ficam embaraçadas ou ofendidas quando sugiro que talvez estejam presas aos pais de maneira autodes-truidora. Lembre-se que esta é uma luta comum. Poucas pessoas são evoluídas para "assumir" completamente suas próprias vidas, e totalmente livres da necessidade de aprovação dos pais. Muitos de nós deixaram a casa fisicamente, mas muito poucos deixaram-na emocionalmente.

Existem, basicamente, dois tipos de envolvimento. O primeiro consiste em ceder continuamente para aplacar a ira dos pais. Sejam quais forem suas necessidades e desejos, as necessidades e os desejos dos pais vêm em primeiro lugar.

O segundo tipo consiste em fazer exatamente o contrário. Você pode estar envolvido do mesmo jeito, mesmo que grite, ameace ou fique completamente afastado deles. Neste caso, por mais contraditório que possa parecer, eles continuam a ter enorme controle sobre o que você sente e como se comporta. Enquanto continuar a reagir com tanta intensidade, você lhes dá o poder de irritá-lo, o que lhes permite o controle.

Para ajudá-lo a determinar até que ponto está envolvido com seus pais, preparei três testes, um para crenças, outro para sentimentos, e um para comportamentos. Use-os como catalisadores para descobrir as crenças, os sentimentos e os comportamentos que estão sufocando-o.

Lembre-se que quando uso o termo *pais*, você pode preferir substituí-lo por *pai* ou *mãe*. Utilizo o plural apenas para simplificar o teste.

Em que você acredita?

Como vimos no capítulo 8, as crenças são atitudes, percepções e conceitos profundamente arraigados sobre as pessoas, os relacionamentos e a moralidade. Antes que consiga dar início a qualquer processo de crescimento e mudança em sua vida, é essencial que primeiro esteja consciente da conexão entre crenças errôneas, sentimentos negativos e comportamentos auto-destruidores.

Funciona da seguinte maneira: uma crença como "Jamais conseguirei vencer; meus pais detêm todo o poder", provavelmente fará com que você se sinta indefeso, medroso, frustrado ou oprimido. Numa tentativa de se defender contra esses sentimentos, vai automaticamente se esquivar de desavenças, ceder aos desejos dos pais e talvez usar drogas ou álcool para evitar tais sentimentos. Tudo começa com as crenças.

Este primeiro teste vai ajudá-lo a identificar algumas das crenças que estão por trás dos seus sentimentos e comportamentos. Assinale as afirmativas que são verdadeiras para você.

No relacionamento com meus pais, é nisto que acredito:

- É meu dever fazê-los felizes.
- É meu dever fazer com que meus pais se sintam orgulhosos.
- Sou tudo que eles têm na vida.
- Meus pais não conseguiriam sobreviver sem mim.
- Eu não conseguiria sobreviver sem eles.
- Se eu contasse aos meus pais a verdade (sobre meu divórcio, meu aborto, o fato de eu ser homossexual, o fato de meu noivo ser ateu etc.), isto seria o fim para eles.
- Se enfrentá-los, vou perdê-los para sempre.
- Se lhes disser o quanto me magoam, vão me cortar da sua vida.
- Não devo dizer ou fazer nada que possa ferir os seus sentimentos.
- Os sentimentos dos meus pais são mais importantes do que os meus.
- Não tem sentido conversar sobre isso porque não adiantaria nada.
- Se pelo menos mudassem, eu me sentiria melhor comigo mesmo.
- Tenho que compensá-los por ser uma pessoa tão má.
- Se conseguisse pelo menos que percebessem o quanto estão me magoando, sei que mudariam.
- Seja lá o que fizeram, são meus pais e tenho que honrá-los.
- Meus pais não têm qualquer controle sobre minha vida. Brigo com eles o tempo todo.

Se quatro ou mais destas crenças se aplicam a você, você ainda está muito envolvido com seus pais. Por mais que seja

difícil admitir, todas elas são destrutivas. Elas impedem que você seja uma pessoa independente, um indivíduo, aumentam a dependência e lhe roubam o poder adulto.

Várias delas jogam nos seus ombros toda a responsabilidade pela maneira como seus pais se sentem. Quando os pais tóxicos se sentem mal, procuram alguém para expiar a culpa, normalmente o filho. Se você foi levado a crer que os sentimentos dos seus pais são responsabilidade sua, provavelmente ainda acredita que é de sua alçada “fazer” com que eles — e todo mundo — se sintam felizes ou tristes.

Muitos especialistas do comportamento humano argumentam que não se pode “fazer” ninguém sentir alguma coisa — toda pessoa é responsável por como “prefere” se sentir. Não acho que isto seja verdadeiro. Acredito que *realmente* produzimos um efeito sobre os sentimentos daqueles com quem nos relacionamos. Mas isso não é a mesma coisa que assumir a responsabilidade plena. Da mesma maneira que você mesmo encontra uma forma de se sentir melhor quando alguém o magoa, seus pais devem também descobrir seus próprios meios.

Por exemplo, se você faz alguma coisa que não é cruel nem agressiva mas, ainda assim, entristece sua mãe — como casar com alguém que ela não aceita ou arranjar um emprego fora da cidade —, ela é que tem que achar uma forma de ficar melhor. É perfeitamente cabível que você diga algo como: “Lamento que esteja aborrecida”, mas não é responsabilidade sua alterar os planos só para cuidar dos sentimentos dela. Quando você ignora suas necessidades por causa de sua mãe, está causando um dano não apenas a si mesmo, como a ela também. A irritação e o ressentimento que sentirá não podem ajudar, e sim afetar seu relacionamento. E se o esforço em fazê-la feliz falhar, você se sentirá culpado e incapaz.

Quando você baseia a maioria das decisões que toma na vida em como seus pais se sentirão, está renunciando ao seu livre-arbítrio. Se os sentimentos deles vêm *sempre* em primeiro lugar, *eles* estão na direção da *sua* vida.

Pense nas outras crenças que tem que o impedem de se sentir um adulto de verdade com seus pais. Acrescente-as ao teste. Ele faz parte de um pequeno exercício que você fará mais tarde.

Falsas crenças, sentimentos dolorosos

Crenças autodestruidoras sempre levam a sentimentos dolorosos. Pelo exame dos seus sentimentos, você pode começar a compreender tanto as crenças que deram origem a eles como os comportamentos resultantes.

Muitos de nós pensam que nossos sentimentos são reações a coisas que nos acontecem, que vêm de fora de nós. Mas, na realidade até mesmo o medo, o prazer ou a dor mais extremos surgem de alguma espécie de crença.

Por exemplo, você se enche de coragem um dia e diz ao seu pai alcoólatra que não quer mais ficar próximo quando ele estiver bêbado. Ele começa a gritar, dizendo que você é ingrato e que não o respeita. Você se sente culpado. Pode pensar que a culpa é o resultado do comportamento dele, mas isto é apenas uma parte da história. Antes de ser invadido pelo sentimento, algumas crenças foram disparadas em sua mente — crenças que você provavelmente não conhecia. Neste caso, podem ter sido: “os filhos jamais devem responder aos pais”; ou, “meu pai tem uma doença, e é meu dever cuidar dele”. Uma vez que você não foi fiel a essas crenças profundamente arraigadas, sua reação tende a ser de culpa.

Quando encontra uma situação que requer uma resposta emocional, as crenças familiares atravessam sua mente como um tropel inconsciente. Compreender que elas sempre precedem seus sentimentos é mais que um exercício psicológico interessante.

Entender a relação entre as crenças e os seus sentimentos é um passo essencial para pôr um ponto final no comportamento autodestrutivo!

“Mas não sinto nada”

Sempre temos fortes reações emocionais com relação aos nossos pais. Alguns estão em contato com esses sentimentos, mas outros se protegem da intensidade de suas emoções, enterrando-as.

Você pode ter recebido mensagens fortes na infância, dizendo que não era seguro ter sentimentos. Talvez tenha sido castigado por tê-los expressado, ou talvez tenham sido tão dolorosos que você os guardou no fundo de seu inconsciente. Pode ser que tivesse de se convencer que não se importava, ou precisasse mostrar aos seus pais que eles não podiam influenciá-lo.

Agora que é um adulto, deve ser difícil abrir as torneiras emocionais do passado. Pode ser especialmente difícil ver a relação entre os fortes sentimentos de seu passado e a atual relação com seus pais. Estes sentimentos podem parecer estranhos para você. Talvez você se descreva como uma pessoa fria ou insensível, ou acredite que não tenha muito a oferecer no tocante a amor e afeição. Se este for o caso, seus sentimentos da infância foram muito intensos, e você precisou de várias defesas protetoras para se tornar adulto.

Se seus sentimentos estão profundamente enterrados, você pode usar esses testes como ponto de partida para entrar em contato com eles. Pode tentar também imaginar quais seriam os de alguém que tenha o mesmo tipo de relacionamento com os pais. Muitas pessoas descobrem que não conseguem chegar a isso sem uma terapia. Os sentimentos não estão perdidos, só fora de lugar, e às vezes a ajuda profissional é necessária para reconduzi-los.

É importante que fique tranqüilo quando começar a deixar alguns dos sentimentos bloqueados virem à superfície. Talvez se sinta muito irritado à medida que forem surgindo. Muitas pessoas entram para a terapia esperando uma melhora imediata e ficam desanimadas quando descobrem que geralmente

têm que se sentir pior antes de conseguirem melhorar. Isto é uma cirurgia emocional, e, como tal, os ferimentos devem ser tratados antes que possam curar, sendo necessário algum tempo para a dor desaparecer. Porém, a dor é um sinal de que o processo de cura já começou.

Para ajudá-lo, dividi os sentimentos em quatro grupos: culpa, medo, tristeza e raiva.

Marque as afirmações que mais se aproximem do modo como você se sente.

No relacionamento com meus pais, é assim que me sinto:

- Sinto-me culpado quando não correspondo às expectativas dos meus pais.
- Sinto-me culpado quando faço alguma coisa que os deixa contrariados.
- Sinto-me culpado quando não sigo seus conselhos.
- Sinto-me culpado quando discuto com eles.
- Sinto-me culpado quando fico zangado com eles.
- Sinto-me culpado quando os decepciono ou firo seus sentimentos.
- Sinto-me culpado quando não faço o suficiente por eles.
- Sinto-me culpado quando não faço tudo que me pedem.
- Sinto-me culpado quando digo não para eles.
- Fico apavorado quando meus pais gritam comigo.
- Fico apavorado quando estão zangados comigo.
- Fico apavorado quando fico zangado com eles.
- Fico apavorado quando tenho que lhes dizer alguma coisa que talvez não queiram ouvir.
- Fico apavorado quando eles ameaçam deixar de me amar.
- Fico apavorado quando discordo deles.
- Fico apavorado quando tento enfrentá-los.
- Fico triste quando estão infelizes.
- Fico triste quando sei que os decepionei.

- Fico triste quando não consigo fazer com que a vida deles seja melhor.
- Fico triste quando meus pais dizem que eu arruinei as suas vidas.
- Fico triste quando faço alguma coisa que quero e isto os magoa.
- Fico triste porque meus pais não gostam (do meu marido, da minha mulher, do meu namorado, dos meus amigos).
- Fico zangado quando meus pais me criticam.
- Fico zangado quando tentam me controlar.
- Fico zangado quando dizem como devo viver minha vida.
- Fico zangado quando dizem como devo pensar, sentir ou me comportar.
- Fico zangado quando dizem o que devo ou não fazer.
- Fico zangado quando me fazem exigências.
- Fico zangado quando tentam viver a vida deles por meu intermédio.
- Fico zangado quando esperam que eu cuide deles.
- Fico zangado quando me rejeitam.

Por favor, acrescente outros sentimentos que tenha e que não constam desta lista. Eles podem incluir as reações físicas, que são a linguagem que usamos para expressar sentimentos dolorosos, especialmente quando não é aconselhável dizê-los às pessoas com quem estamos contrariados. Quase sempre dizemos com nosso corpo o que não podemos ou nos recusamos a dizer com a boca. Os sintomas físicos específicos são influenciados pela história médica da família, predisposição ou vulnerabilidade de determinadas partes do corpo e a personalidade e estrutura emocional. Não é raro vermos filhos de pais tóxicos sofrerem de dor de cabeça, dores no estômago, tensão muscular, fadiga, falta de apetite ou compulsão para comer, problemas de sono e náusea. Essas reações não devem ser ignoradas, pois podem gerar distúrbios cardiovasculares ou gastrintestinais que podem ser letais. Portanto, é essencial que você

procure ajuda médica para qualquer condição física que persista, mesmo que esteja convencido de que ela tem origem emocional.

Se assinalou mais de um terço das afirmações acima, ainda está muito envolvido com seus pais, e seu mundo emocional é muito controlado por eles.

Vendo a ligação

Experimente colocar um “porquê” depois de cada sentimento que se aplica a você, e ao lado escreva uma crença do seu primeiro teste (ver p. 198). Esta técnica pode ajudá-lo a compreender algumas de suas reações. Por exemplo, “Sinto-me culpado quando faço alguma coisa que os contraria *porque* não devo dizer ou fazer nada que fira os sentimentos dos meus pais”; “fico triste quando sei que os decepcionei *porque* devo fazer meus pais felizes”; “fico apavorado quando estou zangado com eles *porque*, se os enfrentar, vou perdê-los para sempre”.

No decorrer desse procedimento você ficará surpreso em ver quantos dos seus sentimentos têm raízes nas suas crenças. Este exercício é extremamente importante, porque a partir do momento em que se compreende a fonte dos sentimentos, comecemos a ter controle sobre eles.

O que você está fazendo?

Crenças levam a regras, sentimentos fazem com que você obedeça às regras, e é isto que resulta no comportamento. Se quiser modificá-lo, tem que trabalhar todo o problema, modificando suas crenças e seus sentimentos para mudar as regras.

Aqui está uma relação de comportamentos que podem surgir das crenças e sentimentos que já apresentei. Eles enquadram-se em duas categorias básicas: submisso e agressivo. Assinale aqueles que se aplicam ao seu caso. Mais uma vez, se

identificar algum comportamento destrutivo que eu não tenha relacionado, acrescente-o à relação.

No relacionamento com meus pais, é assim que me comporto:

Comportamentos submissos:

- Costumo ceder diante dos meus pais, não importa como esteja me sentindo.
- Não digo a eles o que realmente penso.
- Não digo como me sinto de verdade.
- Frequentemente ajo como se estivesse tudo bem entre nós, mesmo que não esteja.
- Sou falso e superficial quando estou com meus pais.
- Faço coisas para eles mais por sentimento de culpa ou medo do que por livre escolha.
- Luto muito para que eles mudem.
- Luto para fazer com que vejam e compreendam meu ponto de vista.
- Quase sempre sou o mediador em qualquer conflito com eles.
- Faço sacrifícios dolorosos na minha vida para agradá-los.
- Continuo a ser o guardião dos segredos da família.

Comportamentos agressivos:

- Estou sempre discutindo com meus pais para que percebam que estou certo.
- Constantemente faço coisas que sei que não gostam para mostrar-lhes que sou dono do meu nariz.
- Quase sempre grito, berro ou xingo ante meus pais para mostrar-lhes que não podem me controlar.
- Frequentemente tenho que me segurar para não agredi-los fisicamente.
- Fiquei maluco e cortei meus pais da minha vida.

Se dois ou mais desses comportamentos se ajustam a você, então o envolvimento com seus pais é ainda uma questão importante na sua vida.

Não é difícil perceber como os comportamentos submissos o impedem de ser independente. Mas o envolvimento através de comportamentos agressivos é menos óbvio. Eles parecem afastá-lo dos pais. Criam a ilusão de que está reagindo, e não se submetendo. Na verdade, os comportamentos agressivos indicam um envolvimento por causa da intensidade dos seus sentimentos, pela repetição e previsão de suas reações e pelo fato de que seu comportamento não é determinado por livre escolha, e sim pela necessidade defensiva de provar o quanto é independente. Submissão e agressividade são duas faces da mesma moeda comportamental.

Reação aos testes

Carol, a modelo que se tornou decoradora e que foi agredida verbalmente pelo pai, ficou atônita quando somou os resultados dos seus testes. Ela descobriu que, aos 52 anos, ainda estava altamente envolvida com os pais.

“Estou tão envergonhada. Sou uma mulher de meia-idade, fui casada três vezes, tenho um filho crescido e meus pais ainda me controlam. Você acredita nisso? Eu marquei praticamente todas as crenças e os comportamentos dos testes. A própria Senhora Submissa... Quando é que vou enfiar na cabeça que meus pais não vão mudar nunca? Eles sempre foram cruéis, nunca pude contar com eles, e acho que vão ser sempre assim.”

Disse a Carol que sentimentos de vergonha e constrangimento são comuns para qualquer um que se considera adulto e de repente percebe que ainda é controlado pelos pais. Todos nós gostaríamos de acreditar que somos independentes e que tomamos nossas próprias decisões na vida.

Provavelmente Carol estava certa: seus pais não iam mudar. Mas ela ia. O primeiro passo para se livrar do vínculo destrutivo é compreender o que o torna tão forte.

Como muitos dos meus clientes, Carol reagiu com irritação à percepção de que ainda estava envolvida. Queria sair correndo na mesma hora e desafiar os pais; se você tiver este impulso, resista. Não é o momento certo. A ação impulsiva quase sempre tem um efeito contrário.

Evite qualquer confronto quando suas emoções estiverem à flor da pele. Sua perspectiva e seu discernimento estarão toldados.

Você tem muito tempo para incorporar sua nova percepção à sua vida, mas antes tem que estruturar um plano de ação.

Lembre-se, este é o início de um processo, não uma cura da noite para o dia. Os testes que apresentamos são apenas o começo da sua exploração. Há algumas questões complexas e muitas vezes embaraçosas pela frente. Você não vai querer mergulhar na água antes de ter verificado se existem rochas abaixo da superfície. Não pode mudar padrões que duraram a vida inteira de uma hora para outra, por mais autodestrutivos que eles sejam. O que você *pode* fazer é começar a desafiar suas crenças, inibidoras e seus comportamentos, e mais adiante descartá-los para permitir que seu verdadeiro eu venha à tona. Porém, antes disso, você tem que saber quem é você.

OS PRIMEIROS PASSOS DA AUTODEFINIÇÃO

Independência emocional não significa que você tenha que cortar relações com seus pais, e sim que você pode fazer parte da família, ao mesmo tempo em que é um indivíduo independente.

Quando estiver livre para ter suas próprias crenças, sentimentos e comportamentos, diferentes dos de seus pais (ou de outras pessoas), terá chegado a uma "autodefinição". Se seus pais não gostarem do que você fizer ou pensar, inevitavelmente terá que suportar um certo constrangimento *deles* com *você*, quando não correr para se modificar por causa deles. Mesmo se algumas crenças forem idênticas às dos seus pais, ou se seu comportamento tiver a aprovação deles, é essencial que faça suas próprias escolhas e se sinta livre para concordar ou discordar deles.

Isto não significa que eu o esteja encorajando a pisar nos sentimentos das pessoas ou a ignorar o impacto que seu comportamento pode ter sobre elas. Mas você também não pode deixar que o tratem com desdém. Temos que achar um ponto de equilíbrio.

Ninguém pode ser auto-suficiente o tempo inteiro. Somos parte de uma sociedade mais ampla. Ninguém é totalmente livre do desejo de aprovação dos outros ou da dependência emocional de algum tipo, e poucos de nós gostaríamos de ser.

Os seres humanos são animais sociais, e as relações abertas requerem uma certa dose de interdependência emocional. Por este motivo, a autodefinição deve ser flexível. Não há nada de errado em fazer concessões para seus pais, desde que seja algo que tenha decidido por sua livre vontade. Estou falando aqui em manter sua integridade emocional, ser verdadeiro consigo mesmo.

Nenhum problema em ser egoísta às vezes

Muitas pessoas não se defendem porque confundem autodefinição com egoísmo. A palavra *egoísta* aciona todos os nossos botões de culpa. Sandy, a *designer* de arranjos florais cujos pais persistiam em acusá-la depois de adulta por causa do aborto que fez aos 15 anos, vivia num inferno emocional para evitar ser chamada de egoísta. Ela explica por quê:

"É como ficar entre a cruz e a espada. Acho que devo ter arruinado minha vida inteira. Meus pais estão reformando a casa, e minha mãe me telefonou na semana passada para dizer que o barulho estava enlouquecendo-a, então ela e papai querem passar uns tempos com a gente até que a reforma acabe, o que pode levar semanas. Eu não queria dizer "sim", mas o que podia fazer? Quer dizer, eles *são* meus pais. Quando meu marido soube da história, só faltou morrer; ele usa o quarto vago como escritório, e está no meio de um grande projeto. Aí, me fez telefonar de volta para minha mãe e sugerir que talvez fosse melhor que eles fossem para um hotel. Bem, ela simplesmente subiu pelas paredes. Durante meia hora tive que ouvir que sou ingrata e egoísta, que isto seria o mínimo por tudo que fizeram por mim. Disse-lhe que teria que discutir o assunto com Bill, mas já sei o que ele vai dizer. E agora, Susan?"

Sugeri que usasse essa pequena crise como uma oportunidade para começar o processo de autodefinição. Era hora de ela dar uma olhada nessa confusão e vê-la não como um incidente isolado, mas como o mais recente problema no contexto usual de sua relação com os pais. Não o fato de eles irem morar com ela por um tempo, mas sua reação automática de acalmá-los e acomodá-los. Se pretendia romper com esse padrão, tinha que se concentrar primeiro no que *ela* queria, em contraposição às exigências paternas. Perguntei se ela *sabia* o que queria.

Sandy: A primeira coisa que me vem à cabeça é o desejo de que meus pais me deixem em paz. Não quero que fiquem lá em casa. Será terrível. Quer dizer, sinto-me culpada só em admitir isto, porque espera-se que os filhos estejam sempre presentes para apoiar os pais. Talvez eu simplesmente diga que podem ficar. Assim, não me sentirei tão mal. É mais fácil brigar com Bill do que com eles. Por que não consigo fazer com que todo mundo fique feliz?

Susan: Você responde a esta pergunta.

Sandy: Não sei a resposta. É por isto que estou aqui. Quer dizer, sei que não quero que morem comigo, mas eu os amo — não posso simplesmente lhes dar as costas.

Susan: Não estou pedindo isso. Imagine o que seria se dissesse “não” a eles de vez em quando, para impor limites sobre o quanto está disposta a se sacrificar por eles. Seja autodefinida, Sandy. Tome decisões com base no que *você* quer e no que *você* precisa, em vez de no que eles querem ou precisam.

Sandy: Isto está parecendo egoísmo.

Susan: Não há nada de errado em ser egoísta às vezes.

Sandy: Quero ser uma pessoa boa, Susan. Fui criada acreditando que pessoas boas fazem coisas para outras.

Susan: Se você fosse tão boa para si própria quanto o é para seus pais, provavelmente não precisaria

estar aqui. Você é uma pessoa muito boa — para todo mundo, menos para você.

Sandy: Então por que me sinto tão má?

Ela começou a chorar. Era tão importante mostrar para a mãe que não era egoísta nem ingrata, que estava disposta a criar quase um pandemônio em sua casa e em seu casamento.

Sandy baseou muitas de suas decisões num senso super-desenvolvido de obrigação para com os pais. Ela acreditava que tinha a responsabilidade de abdicar das suas necessidades em detrimento das deles. Raramente fazia o que queria, e isto resultou em anos de fúria reprimida e falta de realização pessoal que acabaram se manifestando como depressão.

Assim como a maioria de nós, ela reagia aos pais de uma forma quase automática, como um reflexo patelar. Quando reagimos, normalmente não pensamos, não escutamos e não exploramos nossas opiniões. As pessoas são mais propensas a reações quando se sentem emocionalmente ameaçadas ou agredidas. Elas podem ocorrer em praticamente qualquer relacionamento que tivermos — um amante, um patrão, um filho ou um amigo — mas é quase sempre mais intenso com nossos pais.

Quando você é propenso a reações, é dependente da aprovação dos outros. Sente-se bem apenas quando ninguém discorda de você, critica-o ou o desaprova. Seus sentimentos são desproporcionais aos acontecimentos que deram origem a eles. Você recebe uma pequena sugestão como uma agressão pessoal; uma crítica construtiva sem grande importância como um fracasso pessoal. Sem a aprovação dos outros, encontra dificuldade em manter um mínimo de estabilidade emocional.

Quem procede assim, diz coisas como: “Toda vez que minha mãe me diz como devo viver minha vida, fico louca”; “Eles sabem direitinho como me provocar; sempre perco a cabeça com eles”; ou “Basta ouvir a voz do meu pai que fico cega de raiva”. Quando você deixa que suas reações sejam automáticas, está perdendo controle, dando seus sentimentos

de bandeja para uma outra pessoa. Isto faz com que as pessoas tenham um enorme poder sobre você.

Receptividade versus reação

O oposto de reagir é ser receptivo. Quando você é receptivo, pensa e também sente. Está consciente dos seus sentimentos, mas não deixa que eles o levem a agir impulsivamente.

A receptividade permite também que você mantenha seu senso de valor, a despeito de qualquer coisa que seus pais digam a seu respeito. Isto é extremamente compensador. As opiniões e os sentimentos dos outros não o arrastam mais para um poço de insegurança. Você verá todos os tipos de opções e escolhas em suas relações com as pessoas, porque sua perspectiva e seu raciocínio não estão mais enterrados pelas emoções. A receptividade pode lhe devolver uma grande parte do controle sobre sua vida.

Sandy precisava reagir menos e ser mais receptiva. Eu a alertei para o fato de que mudanças comportamentais são um grande esforço para todo mundo, até para mim, mas garanti que ela conseguiria, se estivesse disposta a se empenhar no processo. E ela estava.

A primeira coisa que pedi que fizesse foi reconhecer que a maioria das opiniões que tinha sobre si mesma vinha de coisas que seus pais lhe disseram — da definição que *eles* tinham dela. As partes negativas dessa definição incluíam sua rotulação como egoísta, ingrata e má. Sandy levou muitos anos para internalizar esta auto-imagem negativa, não iria mudar da noite para o dia. Mas lhe mostrei algumas estratégias comportamentais iniciais que permitissem o processo de substituição da definição que seus pais tinham dela por uma visão mais realista de quem ela realmente era.

Pedi que imaginasse que eu era sua mãe. Através da dramatização, queria que descobrisse uma nova forma de respon-

der às críticas maternas, uma alternativa para sua submissão habitual.

Susan (no papel de mãe): Você é egoísta e ingrata! Sandy: Não sou, não! Estou sempre pensando em todo mundo. Estou sempre pensando em você. Eu me mato para evitar magoá-los. O que me diz de todas as vezes que eu estava exausta, mas mesmo assim levava-a para fazer compras ou convidava-os para jantar lá em casa? Nada do que faço é suficiente para vocês.

Disse a Sandy que ela estava na defensiva. Continuava pedindo desculpas, discutindo e explicando. Enquanto estivesse procurando a aprovação da mãe, continuaria sendo controlada. Ela precisava sair da defensiva se quisesse começar a se libertar. A idéia é tirar o máximo possível de pressão existente na interação.

Para mostrar-lhe o que estava querendo dizer, trocamos os papéis. Sandy seria sua mãe e eu seria Sandy.

Sandy (no papel de mãe): Eu e seu pai precisamos de um lugar para ficar. Você está sendo egoísta e ingrata.

Susan (no papel de Sandy): Nossa! É curioso que você veja desta maneira, mãe.

Sandy (no papel de mãe): Depois de tudo que fizemos por você. Não acredito que esteja sugerindo que a gente vá para um hotel.

Susan (no papel de Sandy): Sinto muito que tenha se zangado.

Sandy (no papel de mãe): Você vai deixar a gente ficar com você ou não?

Susan (no papel de Sandy): Tenho que pensar.

Sandy (no papel de mãe): Quero uma resposta, mocinha!

Susan (no papel de Sandy): Eu sei disso, mamãe, mas tenho que pensar no assunto.

Sandy (parando de representar): Não sei mais o que dizer.

Ela descobriu algumas coisas surpreendentes durante esse exercício. Viu que reações não-defensivas impediam que o conflito fosse aumentando, e ela não tinha que ficar contra a parede se defendendo.

Atitude não-defensiva

Nenhum de nós aprendeu a reagir não-defensivamente. É por isto que a técnica não vem facilmente. É preciso que seja aprendida e praticada. Além disto, muitas pessoas supõem que se não se defenderem num conflito, seus oponentes vão considerá-las fracas e dominá-las. Na realidade, ocorre o contrário. Se conseguir ficar calmo e se recusar a ser levado pelo pânico, aí sim, estará no controle da situação.

Nunca é demais lembrar o quanto é essencial aprender e utilizar reações não-defensivas, especialmente com pais tóxicos. Essa receptividade pode percorrer um longo caminho para interromper o ciclo de ataque, recuo, defesa e intensificação do conflito. Aqui estão alguns exemplos de uma atitude receptiva não-defensiva que você pode experimentar nas suas interações diárias:

- Ah!
- Ah! Entendo!
- Interessante.
- Você tem direito a ter sua opinião.
- Sinto muito que você não concorde.
- Me dê um tempo para pensar no assunto.
- Por que não falamos sobre isto quando você não estiver tão aborrecido?
- Sinto que tenha se magoado (esteja chateado, decepcionado)

É importante que ensaie essas reações não-defensivas, antes de começar a usá-las com as pessoas. Para isto, imagine seus pais na sala, com você, fazendo alguma crítica ou menosprezando-o. Reaja não-defensivamente em voz alta. Lembre-se, no

momento em que discutir, se desculpar, explicar ou tentar fazer com que mudem de idéia, você abriu mão de grande parte do seu poder. Se pede a alguém que o perdoe ou que o compreenda, dá a essa pessoa o poder de negar o que você está pedindo. Mas quando você usa reações não-defensivas, não está pedindo nada, portanto, não pode ser rejeitado.

Quando se sentir mais à vontade com as reações não-defensivas, tente usá-las na próxima vez que tiver um desentendimento com alguém. É uma boa idéia testá-las em alguém com quem você esteja menos ligado emocionalmente — um colega ou conhecido. Provavelmente vai parecer embaraçoso e artificial no início. Você pode se flagrar usando de novo atitudes defensivas devido à frustração. Como qualquer outra técnica, terá que praticar e estar disposto a cometer erros. Mas no final, será a coisa mais natural.

Definir posições

Há uma outra técnica comportamental — eu a chamo de, “definir posições” — que pode ajudá-lo a reagir menos e levá-lo mais adiante no caminho da autodefinição.

Essa técnica estabelece o que você pensa e no que acredita, o que é importante para você, o que está disposto ou não a fazer, o que é negociável e o que não é. As questões podem variar, em importância, desde sua opinião sobre um filme recente, até suas crenças básicas a respeito da vida. É claro que antes de definir suas posições você tem que determinar quais são elas.

Quando perguntei o que ela queria fazer a respeito da exigência dos pais, ela me respondeu: “Não sei. Estou tão preocupada em não aborrecê-los que é difícil para mim saber até o que quero.”

O dilema de Sandy era típico das pessoas que passaram a maior parte da vida sentindo-se excessivamente responsáveis pelos pais. É difícil definir quem é você quando teve poucas oportunidades de fazê-lo no passado. Para ajudar Sandy a deixar clara sua posição, mostrei que havia basicamente apenas três posições que ela podia tomar:

1. Não estou disposta a deixar que vocês fiquem na minha casa.
2. Estou disposta a deixar que vocês fiquem durante um tempo limitado, *determinado*.
3. Estou disposta a deixar que vocês fiquem pelo tempo que quiserem.

Sandy decidiu que, embora não quisesse realmente que ficassem de jeito nenhum, parecia um salto grande demais dizer-lhes isto. Concordeu em dizer que poderiam ficar por uma semana. Ela acreditava que seria uma boa maneira de fazer valer suas próprias necessidades, ao mesmo tempo em que acalmava um pouco os pais.

Reestruturando o "eu não posso"

Sandy não ficou totalmente satisfeita com a solução que encontrou. Ela ainda estava onerando o marido e o seu relacionamento, e achava que isto era devido à sua fraqueza. Com um suspiro fundo, falou: "Acho que não posso enfrentar meus pais." Pediu que repetisse o que havia dito, mas em vez de dizer: "Não posso...", disse: "Ainda não enfrentei meus pais."

"Eu ainda não" implica uma escolha, ao passo que "não faço" e "não posso fazer" significa exatamente o contrário: é definitivo. A falta de opção está diretamente relacionada ao envolvimento. É a chave para deixar que a criança permaneça trancada por dentro. As escolhas dos filhos são ditadas por adultos. Ao dizer: "Eu ainda não", você está abrindo a porta para um novo comportamento no futuro. Você acolhe a esperança.

Algumas pessoas pensam que se reformularem um comportamento, transformando-o em uma opção, estariam admitindo uma derrota. Discordo. Vejo-a como uma chave para a auto-definição. Qualquer decisão baseada na opção nos afasta das reações. Existe uma grande diferença entre *optar* por ser submisso aos seus pais porque você considerou as alternativas e

decidiu que não está preparado para lutar, e capitular *automaticamente* porque não tem saída. Fazer uma escolha significa dar um passo em direção ao controle; a reação automática indica que você voltou a ser controlado. Não parece um grande progresso, mas garanto que é.

Testando o novo comportamento com os pais

Alguns clientes ficam tão animados com o sucesso que experimentam ao ensaiarem seus novos comportamentos que mal podem esperar para testá-los com os pais. Mas um número maior deles fica preocupado que os pais fiquem frustrados e/ou enfurecidos com suas reações não-defensivas ou suas definições de posição. Os pais tóxicos estão acostumados a controlar os filhos. Quando estes não têm a reação que eles esperam, ficam irritados.

Meu conselho é: vá em frente. Quanto mais cedo, melhor. Demorar a dar este pequeno passo inicial, passar semanas ou meses "pensando no assunto", só vai servir para aumentar sua ansiedade. Lembre-se:

Você é adulto e pode agüentar o constrangimento com o objetivo de ser dono de si mesmo.

A execução raramente é tão ruim quanto a previsão. Você não precisa atacar com o problema mais sério do ponto de vista emocional entre vocês. Pode começar a treinar as reações não-defensivas quando sua mãe não gostar da cor do seu batom ou quando seu pai criticar sua comida.

Sugeri que Sandy aproveitasse o máximo da estada de seus pais para praticar as reações não-defensivas e definir suas posições acerca de pequenas coisas. Encorajei-a a expressar seus pensamentos e opiniões. Em vez de dizer: "Você está errado, mariscos não são bons para você", ela poderia dizer: "Não concordo; acho que mariscos não são bons para você." Desta maneira, sua posição estaria formulada como uma opinião e não como um desafio, reduzindo a chance de incitar uma reação emocional.

Sugeri também que se ela tivesse coragem suficiente, poderia tentar abordar alguns problemas mais importantes no seu

relacionamento com os pais, fazendo com que soubessem o que ela estava e o que não estava disposta a fazer por eles.

Apesar de ficar um tanto apreensiva com as coisas que eu estava pedindo que fizesse, Sandy sabia que, enquanto não começasse a tentar alguma coisa, continuaria nesse dilema. Mas estava pessimista sobre a possibilidade de os pais mudarem. Ela me perguntou como poderia se sentir bem se seus pais não se modificassem no final. Lembrei-lhe que eles não *tinham* que mudar. Se ela mudasse o modo de lidar com eles, estaria mudando o relacionamento unilateralmente. Isto *poderia* fazer com que mudassem, mas mesmo que isto não acontecesse, Sandy estaria inclinando a correlação de forças para seu próprio lado.

Quando você se autodefine — quando se torna receptivo em vez de reagir, define claramente suas posições a respeito do que sente e pensa, e estabelece limites quanto ao que está ou não disposto a fazer —, seu relacionamento com seus pais terá que mudar.

Capítulo 12

QUEM É REALMENTE RESPONSÁVEL?

Gostaria que você tivesse tido uma infância feliz, mas não posso mudar o passado. O que posso fazer é ajudá-lo a mudar de opinião a respeito de quem é responsável pela dor que vivenciou. Essa mudança é essencial, porque até que você determine honestamente quem tem a responsabilidade, com certeza viverá carregando a culpa nos ombros. Enquanto estiver se culpando, sentirá vergonha e ódio de si mesmo, e encontrará meios de se castigar.

Vá no seu próprio ritmo

Nos dois capítulos anteriores, o trabalho que realizamos foi basicamente intelectual. Pedi que explorasse, percebesse e compreendesse. Neste capítulo e nos seguintes, vamos trabalhar num nível mais emocional. Por isto, é importante que não se apresse. O trabalho emocional pode ser muito pesado, e sem perceber você pode procurar desculpas para evitá-lo.

Se começar a sentir insegurança, é bom diminuir o passo e deixar o trabalho de lado por uns dias. Mas se perceber que está sempre adiando, estabeleça um prazo para recomençar e mantenha-se fiel a ele.

Você pode achar útil contar com algum apoio externo quando iniciar o trabalho. Quando se deixa vir à tona um material emocional forte, um grupo de apoio ou um terapeuta pode ser um guia valioso. Um amigo, companheiro ou parente que goste de você pode lhe dar coragem, mas se sentir intimidado pela intensidade das suas emoções. Você pode pedir a essa pessoa que leia este livro; ela pode dar um apoio muito maior, com uma compreensão melhor do que você vai fazer.

A responsabilidade é deles

Sei que disse isto muitas vezes, mas nunca é demais repetir o quanto é importante esta mensagem e como é difícil internalizá-la:

Você deve se livrar da responsabilidade das experiências dolorosas da infância e colocá-la no seu devido lugar.

Para ajudá-lo, preparei uma lista com muitas coisas pelas quais meus clientes se acusavam injustamente. Para usar essa lista de maneira mais eficaz, reserve um tempo em que fique sozinho, sem interferências, para conversar com a criança que tem dentro de você. Para ajudar a visualizar o quanto era pequeno e indefeso, talvez queira usar um retrato da época. Fale em voz alta para aquela criança: "Você não foi responsável. . .", e termine a frase com cada item da lista que se aplique à sua vida.

"Você não foi responsável. . .":

1. pela forma como eles o negligenciaram ou o ignoraram
2. pela forma como fizeram com que se sentisse pouco amado ou indigno de amor
3. pelas provocações cruéis ou insensatas
4. pelos palavrões que lhe disseram
5. pela infelicidade deles
6. pelos problemas deles
7. por terem preferido não fazer nada por si mesmos

8. pelo alcoolismo deles
9. pelo que faziam quando estavam bêbados
10. pelas surras que lhe davam
11. por terem molestado você

Acrescente outras experiências dolorosas constantes pelas quais você sempre se sentiu responsável.

A segunda parte deste exercício consiste em transferir a responsabilidade para onde deve ficar — com seus pais. Para enfatizar bem, repita cada item, começando com as seguintes palavras: "Meus pais foram responsáveis. . ." De novo, acrescente alguma coisa que tenha sido relevante na sua experiência pessoal.

No início, você pode entender, num nível intelectual, que não foi sua culpa, mas a criancinha dentro de você talvez ainda se sinta responsável. Demora um pouco para seus sentimentos acompanharem sua nova percepção. Talvez precise repetir este exercício várias vezes.

"Não acho que fizeram por mal"

Você pode ficar relutante em atribuir a responsabilidade aos seus pais se eles foram incapazes, doentes, se tinham problemas muito sérios ou se pareciam ter boas intenções.

Les — que com oito anos teve que tomar conta dos irmãos menores depois que a mãe teve um colapso nervoso — ilustra claramente esse dilema. Disse a ele que muitos dos problemas que tinha com as mulheres depois de adulto estavam diretamente relacionados com o peso da culpa e da responsabilidade que assumiu em criança. Les não se convenceu, embora tenha trabalhado sua lista de responsabilidade no início da sessão.

Les: Mas eu *sou* responsável. Minha mãe estava tão infeliz. Ela ainda é. Precisa de mim. Só quero melhorar as coisas para ela.

Susan: Desde quando você tem assumido a responsabilidade pela vida dela?

Les: A partir de oito anos.

Susan: E quem era responsável por você?

Les: Acho que sempre me senti responsável por todo mundo, inclusive por mim mesmo.

Susan: Como seria, Les, se você começasse a passar para seus pais a responsabilidade que é deles?

Les: Como fazer isto com alguém que é depressivo, melancólico... que nunca teve um dia agradável na vida? A culpa não era dela. Ela foi a médicos, tentou melhorar, não queria ficar doente.

Susan: Isto ainda não faz com que a responsabilidade seja sua. O que me diz do seu pai? Por que saiu fora com tanta facilidade? Quando é que vai chegar a vez dele começar a agir como adulto?

Les (depois de pensar muito): Sabe de uma coisa, nunca tinha visto as coisas desta maneira. Acho que ele é um fraco.

Susan: Reconheço que com os pais que você teve, que não foram abertamente agressivos, fica mais difícil perceber o quanto eles o prejudicaram. Mas havia muita violência benévola e negligência emocional. Ninguém jamais se importou com a *sua* vida. Você nunca teve infância. O importante aqui não é até que ponto eles foram responsáveis, mas que você compreenda que *não foi* o responsável por nada.

Ele ficou meditando sobre isto. Elaborou sua nova percepção durante o resto da sessão. Daquele dia em diante, seu progresso foi mais rápido.

Você pode reconhecer que seus pais foram incapazes, deprimidos, doentes ou não estavam à sua disposição, mas continuar a se solidarizar com suas lutas. Eles tinham recursos muito limitados, afinal de contas; a maioria das pessoas não era livre para entrar numa terapia há 30 ou 40 anos atrás. Seus pais podem ser tão passivos que parecem indefesos, e aí você se convence de que eles não tinham intenção alguma de magoar.

Em muitos casos, tenho certeza de que não existe qualquer intenção perniciosa, mas analisar as intenções é perda de tempo.

O que conta são os resultados. Pais incapazes são responsáveis pelo que realmente fizeram e pelo que não fizeram.

Para ajudar Les a verificar como isto era verdadeiro no seu caso, usei uma cadeira vazia para simbolizar seus pais, e fiz eu mesma o papel de Les. Queria que escutasse em voz alta as coisas que nunca foi capaz de dizer para si mesmo.

Susan (no papel de Les): Papai e mamãe, quando eu era pequeno, parecia que não havia ninguém para cuidar de mim. Vivia apavorado e solitário, e não compreendia por que ninguém olhava para mim. Não compreendo, mamãe, por que eu tinha que cuidar de você e por que papai não fazia isto. Não entendo por que não pude ser criança. Sempre pensei que fosse porque ninguém me amava. Ainda penso assim! Quando é que você vai parar de me sacrificar? Quando é que *você* vai crescer? Estou cansado de me sentir responsável pela família inteira! Farto de ficar à disposição de vocês o tempo todo e de assumir a responsabilidade por tudo que acontece no mundo. Não agüento ter de me culpar por tudo que saiu errado. Mãe, lamento que você fosse doente e infeliz, mas a culpa não era minha!

Les: Tudo que disse é verdade. Senti tudo isto. Mas *jamais* consegui dizer essas coisas para eles.

Susan: Jamais é um tempo longo, longo demais, Les. No momento, é importante apenas que você diga essas coisas para si próprio. Mais tarde, quando tiver elaborado tudo isto e se sentir mais forte, pode ser que faça outra opção.

Ele começou a ver que os pais eram adultos, e como tal, tinham algumas responsabilidades para com os filhos. Ao não conseguirem atender às necessidades físicas e emocionais dos filhos, eles, assim como todos os pais incapazes, criaram uma versão deformada da relação pai-filho.

Uma vez que pudesse ver, acreditar e sentir sinceramente essas verdades básicas, Les poderia se livrar de grande parte

da auto-acusação que impulsionou sua compulsão pelo trabalho e prejudicou sua capacidade de ser carinhoso.

“Ele estava tão fora de controle”

Adultos que sofreram sérios abusos quando eram crianças também encontram dificuldade em colocar a responsabilidade no lugar certo. Lembre-se, aceitar a culpa é um instrumento de sobrevivência para essas crianças. Elas mantêm vivo o mito da família exemplar, acreditando que elas próprias — não os pais — são más. Esta crença está presente no âmago de praticamente todos os padrões de comportamento autodestrutivo dos adultos que sofreram agressões na infância. Mas pode ser revertida.

Joe — o estudante formado em psicologia que foi terrivelmente espancado pelo pai alcoólatra e violento — veio se tratar comigo mais tarde. Em sua primeira sessão, deu um bom exemplo de como a auto-acusação pode ser persistente:

Joe: Posso olhar para minha infância agora e sei que meu pai tinha um caráter perverso. Mas acho que ele pensava que era para o meu próprio bem. Racionalmente, sei que as coisas que fez foram horríveis, e nenhuma criança merece ser tratada como eu fui. Mas aqui dentro, ainda me sinto um garoto ruim que teve o que merecia. E continuo a me sentir tremendamente culpado por não ter conseguido proteger minha mãe.

Susan: Você conseguiu sobreviver assumindo toda a maldade. Se tivesse visto seu pai como uma pessoa má quando era pequeno, teria sido pesado demais e terrível para você. Mas você não é mais uma criança, Joe. Tem que começar a contar a verdade para si próprio. E a verdade é que seu pai foi totalmente responsável por tê-lo agredido, por sua violência, por seu alcoolismo. Ele foi o único responsável por ter optado por não fazer nada para resolver seus problemas e salvar a família. E apesar de ser

muito mais interessante para você ver sua mãe como uma vítima inocente, ela foi também responsável por não ter protegido os filhos, permitindo que o abuso continuasse. Você tem que começar a colocar isso no seu devido lugar. Como é que vai conseguir algum dia ser um orientador e ajudar as pessoas, se se recusa a lidar com a realidade da sua própria vida?

Joe: Ouvi tudo que você disse, Susan, mas não passa de um monte de palavras para mim.

As suas defesas pareciam duras como pedra. Então, em vez de falar diretamente com ele, o que parecia suscitar muita resistência, pedi que fizesse o papel do pai.

Susan: Quero lhe falar de algumas coisas que aconteceram na infância de Joe. Ele me disse que você era bem violento e batia muito nele. Disse-me também que você é alcoólatra.

Joe (no papel do pai): Para começar, o que acontecia dentro da minha família não é da sua conta. Se eu batia nele, era só para que ele ficasse mais forte. E meu vício só diz respeito a mim.

Susan: Pode ser da sua conta, mas você quase destruiu sua família com isto. Agrediu e aterrorizou seu filho e sua mulher. Você tem alguma idéia do que isto representou para ele? Você se importa em saber como ele se sentia?

Joe (no papel de pai): Não dou a mínima importância. Estou preocupado comigo.

Susan: Acho você um pai terrível. Não fez nada a não ser causar sofrimento a muitas pessoas. Tenho certeza de que você mesmo sofria, mas era um adulto, e ele uma criança. Podia ter feito alguma coisa em vez de magoar as pessoas. Foi responsável pelo seu vício naquela época e agora. Além disso, covarde, pois só se sente poderoso batendo em mulheres e crianças. Durante esses anos, Joe achou que a culpa era dele, quando, na verdade, era sua.

Joe (no papel de pai): É demais! O miserável sempre foi um insolente. Ele não fazia suas obrigações...

Susan (interrompendo): Não há nada que Joe tenha feito que justifique o que você fez com ele.

Joe parou de representar nesse momento.

Joe: Sabe, detesto admitir isto, mas me senti realmente bem por você ter dado uma bronca no meu pai. Comecei a perceber como ele é irritado e tenso... e eu não gostaria de ouvir nada do que você disse. Você tem razão, ele quase destruiu a família. Que desgraçado! Mas acho que é mais medroso do que eu. Pelo menos, estou tentando lidar com tudo isto. Ele vem fugindo da raia a vida inteira. É realmente um covarde!

Da mesma forma que era doloroso tomar conhecimento dessas coisas sobre o pai, isso também lhe proporcionava um alívio muito grande. Ele estava começando a colocar a responsabilidade na pessoa certa e pronto para se absolver.

Joe havia me dito numa sessão anterior que adorava trabalhar com crianças; freqüentemente fazia trabalho voluntário num hospital infantil. Pedi que visualizasse uma das crianças com quem trabalhava, e imaginasse que aquela criança estava vivendo uma infância semelhante à sua. Coloquei uma cadeira vazia na frente dele e perguntei o que diria se a criança estivesse sentada ali naquele momento.

Joe ficou constrangido diante da sugestão, mas depois de um pouco de estímulo, respirou profundamente e começou a conversar com a criança imaginária:

"Entendo que está acontecendo uma coisa ruim na sua casa. Lamento muito. Ouí dizer que seu pai fica bêbado e bate muito em você. E lhe xinga, diz que você não é bom. Eu sei o quanto deve ficar apavorado. Olha, comigo aconteceu a mesma coisa. E aposto que você acha que a culpa é toda sua, também, mas não é não. Você é um bom menino, e ninguém tem o direito de fazer essas coisas. Ninguém! Seu pai é perverso. Ele é doente. E é um covarde, porque se recusa a encarar os próprios problemas. Acho que gos-

ta mesmo de bater em você; isto me dá vontade de matá-lo!"

O corpo de Joe tremia de raiva. Perguntei-lhe com quem ele estava falando realmente. "Comigo mesmo!", gritou. "Cristo, comigo mesmo!"

A fúria de Joe, por tanto tempo reprimida, estava começando a vir à tona. Ele podia finalmente começar a transferir a responsabilidade para os pais pela dor e pelo ódio de si mesmo que vinha carregando a vida inteira.

Pedi que imaginasse que o pai estava agora naquela cadeira. Lembrei-lhe que estava seguro, podia dizer qualquer coisa que quisesse. Desta vez, não hesitou:

"Seu miserável! Seu grande filho da puta! Você tem alguma idéia da infelicidade que me causou? Da infelicidade que causou à família inteira? Deve ter se sentido um grande homem ao espancar uma criança! Passei a vida inteira achando que eu não valia merda nenhuma, que eu merecia levar um pontapé na bunda. Mas estou cansado das suas humilhações. Então, foda-se!"

Não me surpreendi com a intensidade da sua fúria. Uma vez que você coloca a responsabilidade no devido lugar, começa a experimentar uma raiva muito forte das coisas que lhe fizeram e das pessoas que fizeram essas coisas. Porém, Joe estava assustado pela dimensão da raiva que trazia dentro de si. Como muitos adultos que foram espancados na infância, ele estava com medo que pudesse perder o controle e machucar alguém, que pudesse desmoronar, ou ficar chateado para sempre; tinha medo até mesmo de enlouquecer.

Medo da raiva

A raiva é uma emoção que nos aflige. Você pode associá-la ao abuso que sofreu na infância. Pode ligar a raiva às pessoas que viu perderem o controle com um acesso de cólera, ou

ficar preocupado de parecer feio se ficar com raiva e de que as pessoas vão rejeitá-lo. Talvez acredite que as pessoas boas, amáveis não ficam com raiva, ou que você não tem direito algum de ficar assim com seus pais, que lhe deram a vida.

A raiva é também assustadora. Você pode ficar com medo de destruir alguém, perder o controle, ou, como Joe, recear que ela jamais acabe. Esses temores são muito reais para todos nós, mas um fato continua inalterado:

As coisas que temos acontecer se ficarmos com raiva são as mesmas que têm uma grande chance de acontecer se não ficarmos!

Quando você reprime a raiva, pode ficar deprimido ou irritado, e os outros podem rejeitá-lo da mesma forma que o rejeitariam se demonstrasse abertamente sua ira. A raiva reprimida é imprevisível — pode explodir a qualquer momento. E quando *explode* quase sempre é incontrolável. Ela é destrutiva, a menos que seja dominada, especialmente se você deixou que ela se inflamasse.

Lidando com a raiva

Os adultos filhos de pais tóxicos encontraram dificuldade considerável com a raiva que sentiam, porque foram criados em famílias onde a expressão de emoções era desencorajada. A raiva era uma coisa que só os pais tinha o privilégio de demonstrar.

Muitos filhos de pais tóxicos desenvolvem uma grande tolerância aos maus-tratos. Talvez você tenha apenas uma vaga percepção de que lhe aconteceu alguma coisa fora do normal quando era pequeno. É bem provável que nem saiba o quanto está contrariado.

Provavelmente você lida com sua raiva numa das seguintes maneiras: pode enterrá-la e ficar doente ou deprimido; talvez a desvie para o sofrimento e o martírio; pode amortecê-la com álcool, drogas, alimento ou sexo; ou talvez tenha acessos sempre que encontra um motivo, deixando que sua raiva o transforme numa pessoa tensa, frustrada, suspeita e belicosa.

Infelizmente, a maioria de nós confia nesses métodos antigos, ineficazes, de lidar com a raiva. Eles não fazem nada para libertá-lo do controle de seus pais. É mais produtivo canalizar sua raiva para formas que o ajudem a definir seus limites.

Deixe que lhe mostre algumas maneiras de controlar sua raiva:

1. Permita-se *ficar* com raiva sem fazer qualquer julgamento de seus sentimentos. A raiva é uma emoção semelhante ao contentamento e o medo. Não é certa nem errada — simplesmente *é*. Ela pertence a você; é também um sinal, dizendo-lhe alguma coisa importante: que seus direitos estão sendo menosprezados, que você está sendo insultado ou usado, e suas necessidades não estão sendo consideradas. A raiva quer dizer ainda que algo precisa ser modificado.
2. Externalize sua raiva. Dê socos em travesseiros, grite com fotografias das pessoas com quem se aborreceu, ou tenha diálogos imaginários com elas no carro ou em casa, quando estiver sozinho. Você não precisa atacar ou agredir verbalmente alguém para expressar seu descontentamento — converse com alguém em quem confie sobre como está chateado. Enquanto não botar para fora sua raiva, não poderá lidar com ela.
3. Aumente sua atividade física. Deixar a raiva fluir por meio de exercícios físicos pode ajudar a liberar grande parte da tensão que existe no seu corpo. Se não puder jogar tênis, correr, ou andar de bicicleta, faça uma limpeza em casa ou tenha aulas de dança. Esse tipo de atividade aumenta a produção de endorfinas — substâncias químicas cerebrais que intensificam sua sensação de bem-estar. Você verá que reconhecer sua raiva aumentará sua energia e seus níveis de produtividade. Nada é mais desgastante que raiva reprimida.
4. Não use a raiva para reforçar sua auto-imagem negativa. O sentimento de culpa por estar zangado, especialmente com os pais, é uma coisa esperada. Diga alto: "Estou com raiva. Tenho direito de estar assim."

Não tenho nenhum problema de culpa por estar com raiva, não estou errado nem sou mau por me sentir assim."

5. Use sua raiva como uma fonte de energia para a auto-definição. Ela pode ajudá-lo a aprender muito sobre quem é você e o que não está disposto a aceitar em sua relação com seus pais, além de definir seus limites, suas fronteiras. Pode ser necessário um longo caminho para libertá-lo de velhos padrões de submissão, obediência e medo da desaprovação dos seus pais. A raiva pode ajudá-lo a concentrar de novo suas energias sobre você mesmo, afastando-as da difícil batalha de tentar mudar seus pais. Transforme o "Estou com raiva porque meu pai nunca me deixou viver minha própria vida" em "Não vou mais permitir que ele me controle ou desvalorize".

Utilize estas técnicas para ajudá-lo a ganhar domínio sobre sua raiva. Você terá muito tempo para expressá-la depois que tiver feito isto. Esse domínio será importante para o êxito de seu futuro confronto com seus pais, como veremos no capítulo 13.

Todo mundo encontra dificuldades quando está com raiva, e você não é diferente; as mulheres, particularmente, aprenderam a reprimir sua raiva. Elas podem chorar, ficar de luto, deprimidas ou demonstrar carinho, mas a raiva é considerada imprópria para mulheres em nossa sociedade. Como resultado, muitas são atraídas para parceiros que expressam sua raiva por elas, descarregando-a indiretamente. Infelizmente, muitos homens que se aborrecem facilmente também são controladores e agressivos.

É essencial para seu bem-estar aprender a lidar com a raiva de maneira eficaz. Quando você entra em contato com ela pela primeira vez, pode se sentir vacilante e culpado a maior parte do tempo. Tenha paciência e vá em frente. Você não ficará com raiva a vida inteira. Isso só acontece com quem não admite a raiva ou faz uso dela para intimidar os outros.

É uma reação humana normal quando se é maltratado. Filhos adultos de pais tóxicos obviamente têm mais raiva do que deveriam. Talvez não seja tão evidente o fato de terem também mais pesar do que o necessário.

Pesar e luto

"O que você quer dizer com pesar?", disse Joe.
"Quem morreu?"

O pesar é uma reação normal e necessária à perda. Não precisa ser a perda de uma vida. Como Joe, você já deve ter experimentado enormes perdas na infância.

Perda de:

- sentimentos bons a seu respeito
- sentimentos de segurança
- confiança
- alegria e espontaneidade
- pais que respeitam e protegem
- infância
- inocência
- amor

Você precisa identificar suas perdas para experimentar o pesar. Deve elaborar esses sentimentos para liberar o controle que exercem sobre você.

Sem perceber isto, Joe começou a sentir pesar quando entrou em contato com sua raiva. Pesar e raiva estão intimamente entrelaçados. É quase impossível existir um sem o outro.

Talvez você não tenha compreendido até agora o quanto suas perdas foram intensas. Filhos de pais tóxicos experimentam-na quase diariamente, e freqüentemente as ignoram ou reprimem.

Fugir do pesar pode aliviar sentimentos tristes por algum tempo, mas ele sempre volta.

Muitas pessoas não se lamentam na época da perda porque espera-se que sejam "fortes" ou porque pensam que têm que cuidar de alguma outra pessoa. Mas invariavelmente desmontam com qualquer coisa anos mais tarde. Enquanto não experimentarem seu pesar retardado, não serão capazes de recuperar a estabilidade emocional. O pesar tem começo, meio e fim. E todos nós temos que passar por esses estágios. Se você tentar evitá-lo, ele sempre estará com você, e inibirá seus sentimentos bons.

A intensidade do pesar

Carol — cujo pai a agredia dizendo que ela cheirava mal — vinha tendo um excelente progresso na terapia. Tinha se tornado mais firme em suas opiniões na vida pessoal e profissional, ficando especialista em comunicação não-defensiva. Mas quando começou a entrar em contato com seu pesar, ficou perplexa com a profundidade e intensidade dos seus sentimentos:

"Parece que estou de luto. Quando penso em como era uma criança boa e doce e meu pai me maltratou tanto, e minha mãe simplesmente permitiu aquilo, não consigo compreender até hoje. Isto me faz ficar triste, mesmo sabendo não ter culpa. Por que ele tinha que me fazer sofrer tanto? Choro num momento, e no minuto seguinte fico furiosa."

O processo de pesar engloba choque, fúria, descrença e, é claro, tristeza. Há momentos em que a tristeza parece não ter fim. Parece que você não vai parar de chorar nunca mais e pode até sentir vergonha disto.

Muitos homens têm menos vergonha de ficar com raiva do que de expressar pesar. Ao contrário das mulheres, têm um apoio cultural consideravelmente maior para demonstrar

agressividade e raiva do que tristeza ou dor. Muitos pagam um preço terrível com seu bem-estar físico e emocional por causa das expectativas desumanas que temos a respeito do que é ser "um homem de verdade".

Joe, como muitos homens com os quais trabalhei, ficava muito mais à vontade com sua raiva do que com o menininho triste dentro dele, porque esse fazia com que ele se sentisse fraco e vulnerável. Como uma criança maltratada, aprendeu cedo a segurar suas emoções. Para ajudá-lo a chorar as perdas da infância, pedi-lhe para fazer um exercício de "enterro"; uso-o frequentemente, particularmente com adultos que sofreram abusos quando eram pequenos. Tenho um vaso de flores desidratadas no meu consultório, que coloquei na frente de Joe para simbolizar uma cova. Aí pedi-lhe que repetisse o seguinte:

"Por este meio sepulto minha fantasia da família exemplar. Sepulto também minhas esperanças e expectativas sobre meus pais, e a fantasia de que havia alguma coisa que pudesse ter feito quando criança para mudá-los. Sei que jamais terei o tipo de pais que desejava, e choro esta perda. Mas aceito este fato. Que essas fantasias descansem em paz."

Quando Joe terminou a cerimônia, seus olhos estavam cheios de lágrimas, e ele disse:

"Por Deus, Susan, isso dói demais! Dói mesmo! Por que tenho que passar por isto? Parece que estou me atolando em autocomiseração. Isto me repugna. Não estou exatamente sentindo pena de mim mesmo? Muita gente passou por coisa pior do que eu,"

Respondi:

"É hora de sentir pena do garotinho que foi tão magoado. Quem vai sentir pena dele? Quero que você esqueça tudo que ouviu acerca de autocomiseração. Chorar a perda de uma infância feliz não tem nada a ver com sentir pena de si mesmo. As pessoas que ficam presas à autocomiseração ficam esperando que

alguém conserte suas vidas por elas e evitam a responsabilidade pessoal. Falta-lhes coragem para fazer o trabalho que estou pedindo para fazer. O pesar é ativo, não passivo. Faz com que se mova. Permite que você cure, que faça alguma coisa real pelos seus problemas.”

Se você for como a maioria das pessoas — como Joe — fará o que puder para evitar parecer que está com pena de si mesmo. Vai até se enganar dizendo que não tem direito de lamentar as perdas da infância. Enquanto não absolver sua criança interior, sentindo e expressando sua raiva e seu pesar, vai simplesmente continuar a se punir.

Você não pode interromper sua vida

Mesmo que elaborar seu pesar seja essencial para as mudanças que deseja fazer, você não pode interromper sua vida enquanto faz isto. Você continua a ter responsabilidade consigo e com os outros, e ainda precisa ficar ativo. A raiva e o pesar podem nos deixar instáveis, por isto é importante que tenha um cuidado especial durante este período. Faça o possível para participar de atividades que acha agradáveis e interessantes. Não precisa passar o dia todo pensando no processo. Seja amável consigo como seria com um amigo que estivesse com dificuldades. Procure todo apoio que puder das pessoas que se preocupam com você.

Ajuda muito conversar sobre seu pesar, embora algumas pessoas não sejam capazes de ouvir. Muitas não lidaram com seu próprio pesar da infância, e o sentimento pode ameaçar as suas defesas.

Faça uma lista de 10 coisas que pode fazer toda semana para ajudá-lo a se livrar do pesar. Pense nisto como um “contrato de cuidados” que fará consigo mesmo. Ele deve incluir atividades relaxantes que lhe dêem prazer, seja um demorado banho de espuma, ir a um cinema, sair mais com seu time de beisebol, ou ler um romance emocionante. Seja o que for

que esteja na sua lista, é importante *fazer* essas coisas e não apenas pensar nelas.

O pesar acaba realmente

Embora seja difícil acreditar, enquanto você está no meio desse trabalho, o pesar acaba *realmente*. É necessário um tempo, mas isso não é um processo indefinido; você precisará de tempo para integrar e aceitar a realidade de suas perdas e transferir suas energias da dor do passado para o renascimento do presente e a promessa do futuro. No final, as terríveis punhaladas se transformarão em pontadas. Você se *sentirá* melhor quando aceitar o fato de não ser o responsável pelas perdas que tem chorado.

Assumindo suas responsabilidades

Colocar a responsabilidade no devido lugar — justamente nos seus pais — não lhe dá permissão para desculpar todos os seus comportamentos autodestrutivos dizendo: “A culpa é toda deles.” Absolver a criança que você foi não é o mesmo, de forma nenhuma, que isentar o adulto que você é das responsabilidades que tem.

A lista abaixo vai ajudá-lo a se concentrar em algumas responsabilidades que se aplicam ao seu relacionamento com os pais. Diga em voz alta: “Como adulto, no relacionamento com meus pais, sou responsável...” e complete com cada item da lista:

1. por me transformar num indivíduo independente dos meus pais
2. por olhar honestamente para minha relação com eles
3. por encarar a verdade sobre minha infância

4. por ter coragem de reconhecer as ligações entre os acontecimentos de minha infância e minha vida adulta
5. por conseguir coragem para expressar meus sentimentos verdadeiros
6. por confrontar e diminuir o poder e o controle que eles têm sobre minha vida, estejam eles vivos ou mortos
7. por mudar meu próprio comportamento, quando for cruel, nocivo, criticista ou manipulador
8. por descobrir os recursos adequados para me ajudar a curar minha criança interior
9. por recuperar meu poder e minha confiança de adulto

É importante reconhecer que os itens desta lista são metas para você se esforçar para atingir, e não coisas que serão feitas da noite para o dia. À medida que for trabalhando para alcançar esses objetivos, você terá recaídas. Pode voltar a ter velhos comportamentos e modos de pensar, e até mesmo decidir acabar com tudo. Não perca a coragem. Na verdade, você deve esperar alguns desvios no caminho. Isto é um processo, não a perfeição. Algumas dessas metas talvez sejam mais fáceis que outras, mas todas são possíveis; você *pode* livrar a criança que existe no seu interior do castigo eterno.

Capítulo 13

CONFRONTO: O CAMINHO PARA A INDEPENDÊNCIA

Todo o trabalho que você fez nos três capítulos anteriores — os exercícios, os testes e a compreensão de quem é realmente responsável — vem preparando-o para o confronto.

Confronto significa enfrentar seus pais, refletida e corajosamente, com seu passado doloroso e seu presente cheio de dificuldades. Dos atos que já realizou ou que venha a realizar, este é o mais assustador e o que dá maior poder.

O processo é simples, embora não seja fácil. Quando estiver preparado, fale com seus pais, calmamente mas com firmeza, sobre os acontecimentos negativos que recorda da infância. Diga-lhes como esses acontecimentos afetaram sua vida e sua relação com seus pais hoje. Defina claramente os aspectos que são dolorosos e prejudiciais. Então, estabeleça novas regras básicas.

O propósito do confronto com seus pais *não é*:

- retaliar
- puni-los
- humilhá-los
- jogar sua raiva sobre eles
- obter alguma coisa positiva deles de volta

O propósito do confronto com seus pais é:

- enfrentá-los
- superar de uma vez por todas o medo de enfrentá-los
- dizer a verdade aos seus pais
- determinar o tipo de relacionamento que você pode ter com eles de agora em diante

“Isto não vai servir para nada”

Muitas pessoas — incluindo terapeutas proeminentes — não acreditam no confronto. Seus fundamentos são bastante familiares: “Não olhe para trás; olhe para a frente”; “Isto só causará mais estresse e raiva”; ou “Isto não cura as feridas, apenas vai abri-las”. Esses críticos estão equivocados.

É absolutamente verdadeiro que o confronto não vai fazer com que seus pais lhe agradeçam, peçam desculpas, reconheçam ou aceitem a responsabilidade, como você gostaria que ocorresse. É raro o pai tóxico que reaja, dizendo: “É tudo verdade, fui terrível com você”, ou “Perdoe-me, por favor”, ou “O que posso fazer para reparar meus erros agora?”

Para dizer a verdade, ocorre exatamente o contrário: os pais negam, dizem que se esqueceram, projetam a culpa de novo no filho e ficam muito zangados.

Se você já tentou discutir isso com seus pais mas teve uma amarga decepção com o resultado, provavelmente avaliou o sucesso do confronto pela reação deles. Ao usar essas reações como indicador, está se preparando para o fracasso. Você deve *esperar* que eles reajam negativamente. Lembre-se, você está fazendo isto para si próprio, e não para eles. Deve considerar o confronto bem-sucedido pelo simples fato de ter tido coragem de fazê-lo.

Por que deveria enfrentar meus pais?

Insisto muito para que as pessoas enfrentem seus pais tóxicos. Faço isto por uma razão muito simples: funciona. Ao longo dos anos, tenho visto que provoca mudanças positivas, enormes na vida de milhares de pessoas. Isto não quer dizer que não reconheça como essas pessoas ficam assustadas só de pensar em se confrontar com os pais, pois os riscos emocionais são elevados. Mas o simples fato de você estar fazendo isto, enfrentando o que talvez seja um de seus mais profundos temores, é o suficiente para começar a mudar o equilíbrio de poderes entre você e seus pais.

Todos nós tememos encarar a verdade sobre nossos pais, reconhecer que não tivemos o que precisávamos, e não conseguiremos agora. Mas a alternativa para o confronto é viver com esses temores. Se você evitar tomar uma atitude positiva em seu próprio favor, estará reforçando seus sentimentos de incapacidade e incompetência, estará minando seu amor-próprio.

Existe mais uma razão de vital importância para o confronto:

O que você não devolver, vai passar adiante.

Se não lidar com seus temores, sua culpa e sua raiva dos pais, você vai transferir tudo para seu companheiro ou seus filhos.

Quando devo me confrontar com meus pais?

Recomendo insistentemente aos meus clientes que considerem cuidadosamente o momento adequado. Você não quer fazer as coisas à queima-roupa, mas também não pretende postergar o confronto indefinidamente.

Quando as pessoas se decidem, atravessam geralmente três estágios:

1. Jamais conseguirei fazer isto.
2. Talvez faça um dia, mas não agora.
3. Quando posso fazer isto?

Na primeira vez que incentivei meus clientes, eles invariavelmente insistem que fazê-lo não está certo. Já conto com o que chamo de a síndrome de “qualquer coisa, menos isto”. Concorram em fazer mudanças, desde que não chegue a esse ponto — tudo, menos isto!

Disse a Glenn — que tinha problemas de timidez e estava arrependido de ter levado o pai alcoólatra para trabalhar com ele — que precisava se confrontar com o pai. Precisava fixar limites para o comportamento dele ou afastá-lo definitivamente da empresa. Ele reagiu com um clássico “qualquer coisa, menos isto”.

“Não vou me confrontar com meu pai. Sei que pode parecer covardia, mas *não* quero causar mais sofrimento aos meus pais. Sei que há muitas coisas que posso fazer em vez disso. Posso arranjar um outro tipo de emprego para ele, impedir que ele me controle. Posso começar a treinar mais para liberar minhas emoções. Posso...”

Interrompi-o e disse: “Qualquer coisa, menos isto!, certo? Qualquer coisa menos a atitude que pode fazer uma grande diferença na sua vida.”

Disse a Glenn que grande parte de sua irritabilidade e timidez era o resultado direto da raiva reprimida com relação ao pai, e da falta de vontade de assumir a responsabilidade de enfrentar suas dificuldades. Afirmar que a maioria das pessoas reage dessa forma no início da terapia, e garanti que não achava isto desencorajador. Ele simplesmente não estava pronto. Mas uma vez que tínhamos tempo para planejar o confronto e praticá-lo, tinha certeza de que ele se sentiria mais confiante.

Glenn teve suas dúvidas, mas com o tempo viu diversos membros do grupo tomarem partido em favor do confronto. Todos relataram suas experiências com exemplos de sucesso.

Glenn admitiu que o confronto tinha funcionado para aquelas pessoas, mas foi rápido em acrescentar que sua situação era diferente. Sem perceber, tinha caminhado em direção ao segundo estágio da decisão de confronto.

Durante a terapia, ele se esforçou muito para aprender reações não-defensivas e a definir posições. Começou a fazer uso dessas técnicas nos negócios e com alguns de seus amigos. Estava se sentindo bem com isto. Mas o constante estresse do relacionamento diário com o pai e o enorme peso do problema não resolvido da infância estavam acabando com ele.

Depois de seis semanas na terapia de grupo, Glenn me disse que tinha começado a pensar sobre o confronto. Pela primeira vez, admitia haver uma possibilidade... para o futuro. Tinha chegado ao estágio 2. Semanas depois, perguntou-me quando eu achava que ele deveria fazê-lo. Estágio 3.

Ele esperava que eu pudesse fazer algum itinerário mágico para dizer-lhe quando seu nível de ansiedade cairia o suficiente para que pudesse realizar o confronto. A verdade é que o nível cai apenas *depois* do confronto. Não há como determinar o momento perfeito; você só precisa estar preparado.

Há quatro requisitos básicos antes desse enfrentamento:

1. Você deve se sentir suficientemente forte para lidar com a rejeição, negação, acusação, raiva dos seus pais, ou com qualquer outra consequência negativa do confronto.
2. Deve ter um sistema suficiente de apoio para ajudá-lo no período que anteceder o confronto, durante e depois dele.
3. Escreva uma carta ou ensaie o que deseja dizer, e pratique reações não-defensivas.
4. Não deve mais se sentir responsável pelas coisas ruins que lhe aconteceram quando era criança.

Este último ponto é especialmente importante. Se ainda estiver carregando a responsabilidade dos traumas da infância, é cedo demais para o confronto.

Quando estiver se sentindo relativamente confiante, e tiver preenchido os quatro requisitos acima, o momento é este. Não espere.

A expectativa do confronto é sempre pior que o confronto em si mesmo.

Disse a Glenn que era importante que ele marcasse um dia para essa conversa com seus pais, de preferência neste século. Precisava estipular para si uma meta tangível, para que pudesse trabalhá-la. Isso também incluiria ensaios intensivos para prepará-lo para a mais importante representação da sua vida.

Como vou me confrontar com meus pais?

O confronto pode ser feito cara a cara ou por meio de uma carta. Observe que não incluo o telefone como opção. Embora possa parecer seguro, o confronto por telefone é quase sempre ineficaz, pois os pais têm a opção de desligar. Além disto, é “artificial”, pois dificulta a expressão sincera de emoções. Se seus pais estiverem em outra cidade e não for prático para eles virem até você, ou vice-versa, escreva.

Escrevendo uma carta

Sou grande defensora da escrita como técnica terapêutica. Uma carta oferece uma oportunidade maravilhosa para organizar o que deseja dizer, e mexer no que for necessário até que fique satisfeito com o conteúdo final. Dá ao destinatário a oportunidade de ler mais de uma vez e refletir sobre o que está escrito, sendo também mais segura se você estiver lidando com pais potencialmente violentos. O confronto é importante, mas não vale a pena jamais arriscar uma agressão física.

Escreva sempre uma carta para cada um dos seus pais. Mesmo que algumas questões sejam as mesmas, o seu re-

lacionamento e seus sentimentos com cada um são diferentes. Escreva a primeira carta para aquele que considera o mais tóxico ou agressivo. Esses sentimentos estarão mais à tona, mais fáceis de liberar. Uma vez abertas as comportas, escrevendo a primeira carta — presumindo-se que ambos estejam vivos —, os sentimentos em relação ao outro fluirão mais facilmente. Na segunda carta, você se defronta com aquele que foi mais benigno, pela sua passividade e falta de proteção.

Um confronto feito por meio de carta funciona da mesma forma que pessoalmente. Ambos começam com as palavras: “Vou lhe dizer algumas coisas que nunca disse antes”, e devem cobrir quatro pontos principais:

1. Foi isto que você fez comigo.
2. Foi assim que me senti na época.
3. É assim que isto está afetando minha vida.
4. É isto o que quero de você agora.

Achei que esses quatro pontos dão uma base sólida e concentrada para todos os confrontos. Esta estrutura geralmente cobre tudo que você precisa dizer, e ajudará a evitar que o confronto fique disperso e não tenha o resultado desejado.

Carol, que era perseguida pelo pai, dizendo que ela cheirava mal, decidiu que estava pronta para o confronto com os pais numa época em que um grande trabalho de decoração a impediu de ir para o Leste fazê-lo frente a frente. Garanti-lhe que poderia escrever uma carta. Sugeri que a escrevesse em casa, num momento em que estivesse tudo tranqüilo, com o fone fora do gancho para evitar interrupção.

Escrever esse tipo de cartas é sempre uma experiência emocional intensa. Antes de enviá-la, sugeri que Carol a deixasse de lado por alguns dias, e a relesse quando estivesse mais calma. Como faz a maioria das pessoas, ela acabou reescrevendo um monte de coisas quando leu a carta novamente. Você precisará de vários rascunhos até que fique satisfeito. Lembre-se, não é um concurso de redação. A carta não precisa ser uma obra-prima literária — ela precisa apenas expressar a verdade dos seus sentimentos e suas experiências.

Aqui está parte da carta que Carol leu para mim na mana seguinte:

“Querido Papai,

Vou lhe dizer algumas coisas que nunca disse antes. Em primeiro lugar, dizer por que não tenho passado muito tempo com você e mamãe nos últimos meses. Isto pode surpreendê-lo e deixá-lo perturbado, mas não tenho tido vontade de vê-lo porque tenho medo de você. Medo de me sentir indefesa e ser agredida verbalmente por você, de confiar e ser abandonada emocionalmente outra vez. Vou explicar por quê.

[Isto foi o que você me fez]

Quando eu era uma menininha, lembro desse pai que me amava, adorava e se preocupava comigo. Quando cresci, tudo mudou. Aos 11 anos você se tornou muito cruel comigo. Constantemente dizia que eu cheirava mal. Culpava-me por tudo que saía errado. Culpou-me quando perdi minha bolsa de estudos. Culpou-me quando Bob [o irmão dela] caiu e se machucou, quando quebrei a perna e quando minha mãe o abandonou por um tempo. Quando ela foi embora, fiquei sem nenhum apoio emocional. Você me contava piadas que eram sujas, falava como eu ficava sexy de suéter, e me tratava ou como uma namorada ou dizia que eu parecia uma prostituta.

Sentia-me uma órfã depois que fiz 12 anos. Tenho certeza de que você estava passando por uma fase muito difícil, mas você me magoou demais. Talvez não tivesse a intenção de me magoar, mas isto não faz com que tenha doído menos.

Quando eu estava com 15 anos, um homem tentou me estuprar e você me acusou. Eu realmente acreditei que a culpa fosse minha, porque você disse isto. Quando estava grávida de oito meses, meu marido me deu uma surra e você disse que eu devia ter feito alguma coisa horrível para que ele ficasse com tanta raiva. Você constantemente me dizia coisas ter-

ríveis que mamãe fazia, que ela nunca me amou, que eu era suja por dentro, e que não tinha cérebro.

[É isto o que quero de você agora]

Eu ficava apavorada, humilhada e confusa; me perguntava por que você deixou de me amar. Queria ser a menininha novamente, e imaginava o que tinha feito para perdê-lo. Joguei toda a culpa em mim mesma por tudo. Eu me odiava. Sentia-me repugnante e indigna de amor.

[Como isto afetou minha vida]

Fiquei terrivelmente prejudicada como pessoa. Muitos homens foram brutos comigo, e sempre pensei que a culpa fosse minha. Quando Hank me bateu, escrevi-lhe uma carta pedindo desculpas. Tinha uma deplorável falta de confiança em mim, na minha capacidade, no meu valor.

[Como me sentia na época]

Quero que você peça desculpas por ter sido um pai cruel, desprezível e reconheça que o mal que me fez causou enorme mágoa e dor. Quero que pare com as agressões verbais. A última foi quando o vi na casa de Bob, e lhe pedi um conselho sobre meus negócios. Você gritou comigo sem motivo nenhum. Detestei aquilo. Na época, fui submissa, mas não vou ser mais. Quero que saiba que não vou tolerar isto no futuro. Gostaria que você reconhecesse que um bom pai não cobiça a filha, que ele não a insulta nem menospreza, que ele a protege.

Lamento que não tenhamos tido o relacionamento que poderíamos ter. Perdi muito por não ser capaz de dar meu amor a um pai que gostaria tanto de amar. Vou continuar a mandar cartões e presentes, porque isto me faz sentir bem. Porém, não vou vê-lo; você tem que aceitar minhas regras.

Não o conheço muito bem. Não sei quais eram seus sofrimentos ou temores. Sou grata por ter sido

um homem trabalhador, que não deixava faltar nada em casa, e por ter me levado para passar férias agradáveis. Recordo-me de você falando sobre árvores e pássaros, pessoas e política, esporte e geografia, acampamento e patinação. Lembro-me que ria um bocado. Além disso, talvez goste de saber que estou bem melhor agora. Não deixo mais os homens baterem em mim. Tenho amigos maravilhosos, que me dão apoio, uma boa profissão e um filho que adoro.

Por favor, escreva-me acusando o recebimento desta carta. Nós não podemos mudar o passado, mas podemos recomeçar.

Carol

Frente a frente

Muitos clientes preferem a segurança da carta, mas outros precisam de um *feedback* imediato para sentir que seu confronto teve êxito. Para eles, só serve frente a frente.

O primeiro passo no planejamento para esse tipo de confronto, a partir do suposto de que você já fez o trabalho emocional para se preparar, é escolher o local. Se estiver fazendo terapia, pode querer fazê-lo no consultório de seu terapeuta. Ele pode orquestrar o confronto, assegurar que você será ouvido, ajudá-lo se empacar e, mais importante, protegê-lo e lhe dar apoio. Reconheço que eles ficarão em desvantagem, mas isso é inevitável, especialmente num ponto tão crucial do seu trabalho.

Se fizer o confronto no consultório, tenha certeza de que encontrará seus pais lá. Ninguém pode prever o que vai acontecer na sessão. É importante que tenha como voltar para casa sozinho. Mesmo que o tom final do confronto seja positivo, você pode querer ficar sozinho depois, para lidar com seus sentimentos e pensamentos em particular.

Talvez prefira fazer o confronto sem ajuda de ninguém. Pode ser que não tenha um terapeuta, ou sinta vontade de mostrar aos seus pais que pode afirmar sua independência sem interferência. Muitos pais se recusam a ir a um consultório de

analista. Seja qual for o motivo, se você decidir fazê-lo sozinho, tem que decidir se o confronto será na casa de seus pais ou na sua. Um local público, como um restaurante ou um bar, é inibidor demais. Você precisa de privacidade total.

Se tiver opção, aconselho-o a realizar na sua própria casa. Você se sentirá muito mais forte no seu próprio território. Se viajar para outra cidade, peça a seus pais para irem ao seu quarto de hotel.

Você *pode* realizar um confronto eficaz no território dos seus pais, se for necessário. Mas terá que se esforçar muito para não ser vítima dos temores da infância, das culpas e da sensação de impotência. Deve ter um cuidado especial com esses sentimentos se seus pais ainda morarem na casa onde você foi criado.

Não tenho nenhuma regra rígida sobre se o confronto deve ser com os dois juntos ou um de cada vez, embora prefira a primeira alternativa. Os pais tóxicos estabelecem sistemas familiares que se baseiam numa grande quantidade de segredos, tramas e negação para manter a família equilibrada. Conversar com pai e mãe ao mesmo tempo elimina boa parte disto.

Por outro lado, se eles tiverem temperamentos, opiniões e defesas muito diferentes, você pode conseguir se comunicar melhor com um de cada vez.

Algumas pessoas ficam preocupadas demais em ensaiar, e perdem a espontaneidade antes do confronto. Não se preocupe. Você terá ansiedade suficiente para assegurar muitos desvios do que planejou fazer. Por mais que tenha ensaiado, as palavras não vão sair facilmente. Na verdade, é essencial que saiba de antemão que ficará muito, muito nervoso. Vai ter palpitações, sentir o estômago embrulhado, pode suar, ter dificuldade para respirar, perder a fala e esquecer o que tem para dizer.

Às vezes dá um branco em certas pessoas quando estão sob forte pressão. Se ficar preocupado com isso, pode evitar maior ansiedade escrevendo uma carta para seus pais e lendo-a em voz alta durante o confronto. Este é um excelente meio de

acabar com o nervosismo de estréia e de assegurar que você mandará sua mensagem.

Preparando-se para a estréia

Seja qual for o lugar, deve preparar cuidadosamente o que pretende dizer. Ensaie suas frases em voz alta, sozinho ou com alguém, até que tenha tudo na ponta da língua. Um confronto frente a frente é como uma estréia na Broadway: você subiria no palco sem saber seu papel e compreender sua motivação? Você precisa não só de um ensaio adequado, como também de uma noção nítida do que deseja alcançar.

Você vai querer começar seu confronto estabelecendo as regras. Sugiro alguma coisa como:

“Vou lhe dizer algumas coisas que nunca disse antes, e quero que concorde em me ouvir até que eu tenha acabado. Isto é muito importante para mim, então, por favor, não conteste o que vou dizer, nem me interrompa. Depois que tiver dito o que preciso dizer, você terá o tempo que quiser para responder. Está disposto a fazer isto?”

É essencial que seus pais concordem com esses termos no início. A maioria concorda. Se não estiverem dispostos a fazer isto, será melhor marcar o confronto para outra ocasião. É importante que diga o que ensaiou, sem que seja afastado do seu propósito ou interrompido. Caso se recusem a ouvi-lo até o final, você terá de completar por carta.

O que esperar

Logo de início a maioria dos pais tóxicos costuma contratar. Afinal de contas, se tivessem capacidade de escutar, ponderar, ser razoáveis, respeitar seus sentimentos e promover sua independência, não seriam pais tóxicos. Vão, com certeza, receber suas palavras como ataques pessoais traiçoeiros e vão

lançar mão da mesma tática e das mesmas defesas que sempre usaram, e com maior intensidade.

Pais incompetentes ou incapazes podem se tornar ainda mais patéticos ou oprimidos. Os alcoólatras podem negar seu vício com mais veemência, ou, se estiverem em processo de recuperação, podem usar este fato para acabar com seu direito de confrontá-los. Os controladores vão tentar jogar a culpa em cima de você e proclamar suas próprias virtudes. Pais agressivos podem ficar enfurecidos e certamente tentarão acusá-lo pela agressão que você sofreu. Todos esses comportamentos têm o objetivo de recuperar o equilíbrio da família e trazer você de volta para o status quo de submissão. É uma boa idéia esperar o pior — qualquer outra coisa será lucro.

Lembre-se, o importante não é a reação deles, mas a sua resposta. Se você não vacilar diante da fúria, das acusações e ameaças dos seus pais, ou de sua tentativa de jogar a culpa em cima de você, viverá seu grande momento.

Para ajudar a ficar preparado, imagine o pior quadro possível. Visualize o rosto de seus pais, furiosos, compadecidos, chorosos, qualquer coisa. Ouça suas palavras rancorosas, negações, acusações. Diga em voz alta tudo que imaginar que seus pais vão dizer, e ensaie respostas calmas, não-defensivas. Peça a seu companheiro ou a um amigo para fazer o papel de um dos pais ou de ambos. Diga-lhe para fazer todo o esforço possível e dizer as piores coisas que puder imaginar. Faça com que seu pai substituto grite, berre, xingue você, ameace afastá-lo da família e acuse-o de ser horroroso e egoísta. Pratique respostas como estas:

- Tenho certeza de que você vê as coisas desta maneira.
- Xingar e gritar não vai levar a gente a lugar nenhum.
- Não estou disposto a aceitar os rótulos que quer me dar.
- Este é um bom exemplo de por que precisamos desta conversa.
- Não é legal falar comigo desta maneira.
- Você concordou em me escutar até o fim.
- Vamos conversar em outra hora, quando você estiver mais calmo.

Aqui estão algumas reações típicas dos pais ao confronto, juntamente com respostas-chave que talvez você queira analisar:

"Isto nunca aconteceu." Pais que usaram a negação para evitar seus próprios sentimentos de incompetência ou ansiedade vão usá-la sem dúvida durante o confronto para promover a versão que têm da realidade. Insistirão que suas alegações jamais aconteceram, que está exagerando, ou que seu pai jamais poderia ter feito uma coisa destas. Eles não se lembrarão, ou o acusarão de estar mentindo. Esse tipo de reação é especialmente comum entre os alcoólatras, cujas negações podem ser reforçadas por lapsos de memória causados pela bebida.

Sua resposta: "Só porque você não se lembra, não quer dizer que não tenha acontecido."

"A culpa foi sua." Os pais tóxicos quase nunca estão dispostos a aceitar a responsabilidade por seu comportamento destrutivo. Em vez disto, culparão você. Dirão que era mau, ou que era difícil lidar com você. Que fizeram o melhor que podiam, mas que você estava sempre criando problemas para eles e os enlouquecia. Vão lhe dar como prova o fato de que todos na família sabiam o problema que você era e lhe fornecer uma lista completa das supostas ofensas que você fez contra eles.

Uma variação desse tema é culpar os problemas que você está enfrentando atualmente pelo confronto que está fazendo. "Por que você está nos agredindo, quando seu problema verdadeiro é que não consegue parar num emprego, controlar seu filho, segurar um marido, etc." Esta pergunta pode até mesmo vir sob a forma de compreensão pelo tumulto que você está atravessando. Qualquer coisa que desvie a atenção do comportamento deles.

Sua resposta: "Vocês podem continuar tentando me culpar, mas não vou aceitar a responsabilidade pelo que fizeram comigo quando eu era pequeno."

"Já disse que sinto muito." Os pais podem prometer que vão mudar, ser mais carinhosos, dar mais apoio, mas geralmente é tudo conversa. Assim que a poeira baixar, o peso dos antigos hábitos suplanta as promessas e pronto, voltam ao seu comportamento tóxico. Alguns pais talvez admitam algumas coisas que você disse, mas não se dispõem a fazer nada a res-

peito. A frase que mais ouço é: "Já disse que sinto muito, o que você quer mais?"

Sua resposta: "Aprecio seu pedido de desculpas, mas isto é apenas o começo. Se você lamenta realmente, estará por perto quando eu precisar e vai elaborar essas coisas junto comigo para melhorar nosso relacionamento."

"Fizemos o melhor que podíamos." Aqueles pais que eram incapazes ou parceiros silenciosos nas agressões freqüentemente lidarão com o confronto da mesma forma passiva e ineficaz que usavam com os problemas que tinham. Eles vão lembrar o quanto foi dura a vida deles na época em que você estava crescendo, e o quanto lutaram. Dirão coisas como: "Você nunca vai compreender o que eu estava passando", "Você não sabe quantas vezes tentei fazer com que ele/ela parasse", ou "Fiz o melhor que podia". Esse tipo de reação pode suscitar em você uma grande solidariedade e compaixão dos seus pais. É compreensível, mas vai ficar difícil continuar concentrado no que precisa dizer no confronto. A tentação é para que você, mais uma vez, coloque as necessidades deles acima das suas. É importante que reconheça as dificuldades dos seus pais sem invalidar as suas.

Sua resposta: "Entendo que tiveram dificuldades, e tenho certeza de que não me magoaram de propósito, mas preciso que compreendam que o modo como lidaram com seus problemas realmente me magoou."

"Veja as coisas que fizemos por você." Muitos pais tentarão contra-atacar suas acusações evocando os momentos maravilhosos que você teve quando era criança. Ao enfocar as boas coisas, evitam olhar para o lado mais sombrio do comportamento que tiveram. Lembram os presentes que deram, lugares onde os levaram, sacrifícios e coisas que fizeram pensando neles. Dirão: "É assim que você me agradece?", ou "Você jamais ficava satisfeito com nada".

Sua resposta: "Aprecio todas essas coisas, mas elas não compensaram pelas surras (críticas constantes, violências, insultos, alcoolismo, etc.)."

"Como é que você pode fazer isto comigo?" Alguns agem como se fossem mártires. Caem em lágrimas, torcem as mãos e expressam choque e descrença diante de sua "crueldade".

Agirão como se o confronto que você está fazendo os estivesse maltratando, e o acusarão de estar magoando-os ou decepcionando-os. Vão alegar que não precisam disto, que já têm problemas suficientes, não são fortes ou saudáveis para agüentar, que a dor no coração vai matá-los. Alguma tristeza, é claro, será autêntica. É triste para os pais encarar suas próprias fraquezas, perceber que causaram muita dor aos filhos. Mas a tristeza pode ser também manipuladora e controladora. É a forma com que se utilizam da culpa para tentar fazê-lo recuar.

Sua resposta: "Lamento que tenham ficado chateados e magoados. Mas não estou disposto a desistir por causa disto. Eu também fui magoado por muito tempo."

Algumas vezes é realmente impossível

As reações típicas e as respostas que acabei de sugerir podem ajudá-lo a evitar alguma areia movediça emocional durante o confronto. Entretanto, existem pessoas com as quais não se pode comunicar, por mais que se tente.

Alguns pais partem para conflitos com tanta intensidade, durante o confronto, que a comunicação fica impossível. Por mais que você seja razoável, gentil, claro, o comportamento deles pode exigir que ponha um fim no confronto. Eles vão torcer suas palavras e seus motivos, vão mentir, interrompê-lo a toda hora, quando concordaram em não fazer isto, acusá-lo, gritar, quebrar móveis, atirar pratos e fazer com que você se sinta um louco ou homicida. Assim, da mesma forma que é importante rechaçar seus temores e fazer todo esforço para dizer o que precisa aos seus pais, é importante também saber quando isto é impossível. Você tem que parar com o confronto por causa do comportamento deles, a falha é *deles*, não sua.

Confronto silencioso

Não são muitos os que escapam ao controle, mesmo que fiquem tumultuados. Na realidade, muitos são surpreendentemente calmos.

Melanie — aquela que vivia tentando salvar homens incompetentes e que quando criança escreveu para "Dear Abby" porque se via obrigada a consolar o pai depressivo durante suas freqüentes crises de choro — optou por trazer a mãe, Ginny, ao meu consultório para o confronto (o pai já havia morrido). Ela começou com as palavras que tínhamos ensaiado, e a mãe concordou em ouvi-la até o final.

Melanie: Mãe, preciso falar com você sobre algumas coisas da minha infância que até hoje me magoam. Sei o quanto me culpei quando era criança...

Ginny (interrompendo): Se você ainda se sente assim, meu bem, então sua terapia não deve estar lhe fazendo muito bem.

Melanie: Você concordou em me ouvir até o final e não me interromper. Não estamos falando sobre a terapia agora, e sim sobre minha infância. Lembra-se quando papai ficava tão irritado comigo porque eu brigava com Neal [irmão dela]? Ele se desmanchava em lágrimas e dizia que o Neal era bom e que eu era horrível com ele. Lembra-se das vezes que você me mandava para o quarto do papai quando ele estava chorando e dizia que eu devia animá-lo? Você tem alguma idéia do quanto me fez sentir culpada ao ter que cuidar dele? Tinha que fazer isso, quando eu é que deveria receber atenção. Por que você não cuidou dele? Por que é que eu tinha que fazer isto? Você nunca estava presente. Passei mais tempo com os criados do que com você. Lembra-se de quando escrevi aquela carta para "Dear Abby"? Você simplesmente a ignorou, também.

Ginny (baixinho): Não me lembro de nada disto.

Melanie: Mãe, talvez prefira não lembrar, mas se quer ajudar tem que me ouvir até o fim. Ninguém está atacando você. Estou apenas tentando dizer-lhe como me sinto. Pois bem, foi assim que me senti na época: totalmente sozinha. Sentia-me uma pessoa hor-

rível, culpada e muito sobrecarregada, porque estava tentando consertar coisas impossíveis. Era assim que me sentia. Agora deixe-me dizer como isto afetou minha vida. Até que eu começasse a elaborar tudo isto, me sentia muito vazia. Estou melhor agora, mas ainda tenho pavor de homens sensíveis e fico me apegando a esses caras frios, indiferentes. Tenho a maior dificuldade de descobrir quem sou eu, o que quero ou o que preciso. Agora é que estou começando a descobrir essas coisas. A parte pior de tudo é gostar de mim mesma. Toda vez que tento, escuto papai me dizendo que garota terrível que eu fui.

Ginny (começando a chorar): Sinceramente, não me lembro dessas coisas, mas tenho certeza de que se você está dizendo que aconteceu é porque deve ter acontecido. Acho que eu estava tão envolvida na minha própria infelicidade...

Melanie: Ah, não! Agora estou me sentindo culpada por ter ferido seus sentimentos.

Susan: Melanie, por que você não diz à sua mãe o que quer dela agora?

Melanie: Quero uma relação de adulto para adulto. Quero ser franca com você, poder dizer-lhe a verdade, que me escute quando eu falar sobre minhas experiências do passado e que esteja disposta a se lembrar e a pensar e sentir o que realmente aconteceu. Quero que assuma a responsabilidade pelo fato de que não cuidou de mim e não me protegeu das crises de humor do papai. Quero que comecemos a dizer a verdade uma para a outra.

Ginny fez realmente algum esforço para ouvir a filha até o fim e para lhe dar razão. Mostrou também que era capaz de uma comunicação sadia, racional. E no final das contas, concordou em fazer o melhor possível para atender os pedidos de Melanie, embora os achasse um tanto exagerados.

Um confronto explosivo

Os pais de Joe não foram tão compreensivos. Joe era o estudante formado em psicologia cujo pai batia nele. Depois de muita insistência, finalmente levou o pai alcoólatra e a mãe co-dependente ao meu consultório. Joe estava ansioso por esse confronto, e ele acabou sendo muito mais agitado do que o de Melanie.

O pai de Joe, Alan, entrou no meu consultório todo empertigado, achando que ia ser o dono da situação. Era um homem robusto, cabelo ruivo, que olhava para todo mundo do alto dos seus mais de 60 anos de idade; décadas de rancor e alcoolismo cobraram um preço considerável de sua aparência. A mãe de Joe, Joanne, parecia uma dama cinzenta — cabelo grisalho, cutis cinzenta, vestido cinza, personalidade cinza. Seus olhos tinham aquele aspecto assombrado que vi tantas vezes em mulheres que apanhavam dos maridos. Ela entrou logo atrás dele, sentou-se, cruzou as mãos e fixou o olhar no chão.

Durante grande parte da primeira metade da nossa sessão tentamos estabelecer uma atmosfera na qual Joe pudesse dizer o que precisava. O pai o interrompia constantemente, gritava, xingava — tudo para intimidar o filho e fazer com que se calasse. Quando eu interferia para proteger Joe, Alan se virava e me criticava, bem como minha profissão. A mãe quase não falava, e quando dizia alguma coisa era para implorar ao marido que se acalmasse. O que vi foi um microcosmo de 40 anos de infelicidade. Joe se saiu surpreendentemente bem numa circunstância quase impossível. Conseguiu com grande esforço permanecer calmo, embora pudesse ver que ele estava fervendo de raiva. O ataque final de Alan aconteceu quando Joe trouxe à tona seu alcoolismo.

Alan: Pois bem, seu cabeça oca, é isso aí. Que merda você pensa que é? O seu problema é que lhe dei muita colher de chá. Eu devia ter lhe dado o que você merecia. Como é que se atreve a me chamar de bêbado na frente de uma estranha? Seu filho da puta, você não vai ficar feliz enquanto não acabar com esta

família, não é? Pois não vou ficar sentado aqui e deixar que um desgraçado infeliz e ingrato e a idiota da sua analista me digam o que devo fazer.

Nesse momento, Alan se levantou e se dirigiu para a porta. Na saída virou-se e perguntou à mulher se ela ia com ele. Joanne pediu para ficar até o fim da sessão. Alan disse que estaria ali embaixo no bar, e que se ela não aparecesse em 15 minutos que se virasse para ir embora. Depois disso saiu com ar imponente.

Joanne: Lamento muito. Estou tão envergonhada! Ele realmente não é assim. É que ele é um homem muito orgulhoso e não suporta ser desprestigiado. Ele tem qualidades maravilhosas...

Joe: Pára, mãe! Pára, pelo amor de Deus! Foi exatamente isto que você fez a vida inteira. Mentiu por ele, fingiu por ele, deixou que ele batesse em nós dois, e nunca fez coisa alguma quanto a isto. Eu costumava ter fantasias de salvá-la daquilo tudo. Alguma vez passou pela sua cabeça me salvar? Você tem alguma idéia de como era ser um menino naquela casa? Do terror que eu vivia todos os dias? Por que nunca fez nada? Por que não faz alguma coisa agora?

Joanne: Você tem sua própria vida. Por que não nos deixa em paz?

O confronto de Joe foi explosivo e frustrante, mas na verdade foi um sucesso. Ele admitiu o fato de que os pais eram perseguidos por seus próprios demônios e que estavam totalmente presos dentro dos padrões de seu comportamento tóxico. Finalmente era capaz de renunciar à esperança vã de que eles mudariam.

O que esperar depois do confronto

Sua reação

Imediatamente após o confronto, você pode experimentar uma euforia repentina pela coragem e força recém-descobertas.

Vai se sentir transbordando de alívio por haver finalmente realizado o confronto, mesmo que não tenha saído exatamente como esperava. Talvez se sinta muito mais leve por ter dito coisas que estava prendendo por tanto tempo. Mas pode se sentir também totalmente inseguro ou desapontado. Com certeza continuará a ficar ansioso pelo que vai acontecer em seguida.

Independente de sua reação inicial, leva algum tempo para sentir os benefícios totais e duradouros. Você precisará de várias semanas ou mesmo meses para começar a sentir a verdadeira força que o confronto pode lhe dar. E você *vai* experimentá-la. No final, não sentirá mais os extremos, nem da euforia, nem da decepção. Em vez disso, vai desfrutar de uma sensação cada vez maior de bem-estar e confiança.

As reações dos seus pais

A natureza do seu confronto não indicará necessariamente qual vai ser o resultado final. É preciso algum tempo para que todas as partes processem a experiência e lidem com ela à sua própria maneira.

Por exemplo, um confronto que parece terminar positivamente pode mudar totalmente depois que seus pais tiverem tido tempo para pensar no assunto. Eles podem experimentar reações retardadas. Podem ter ficado relativamente calmos durante o confronto, só para começar com recriminações furiosas mais tarde, acusando-o de gerar uma convulsão destrutiva na família.

Por outro lado, já vi confrontos que terminaram em fúria e tumulto levarem a mudanças positivas nas interações dos meus clientes com os pais. Uma vez que a confusão inicial acaba, o fato de você ter arrancado a tampa do passado pode resultar numa comunicação mais aberta e mais honesta.

Se um pai reagir furiosamente depois do confronto, você talvez tenha uma grande tentação de contra-atacar. Evite frases inflamadas como: "Isso é próprio de você", ou "Eu nunca acredito no que você diz". É muito importante que você se agarre às suas armas não-defensivas, ou então vai dar seu poder

recém-conquistado de volta para seus pais. É melhor dizer coisas como:

- “Estou disposto a conversar sobre sua raiva, mas não vou permitir que grite comigo ou me insulte.”
- “Eu volto para conversar sobre isto quando você estiver mais calmo.”

Se seus pais expressarem sua raiva dando “gelo” em você, experimente alguma coisa como:

- “Estou pronto para conversar com vocês na hora que estiverem prontos para parar de me castigar com seu silêncio.”
- “Eu me arrisquei a lhes dizer o que se passa pela minha cabeça. Por que vocês não se dispõem a fazer o mesmo?”

Uma coisa é certa: nada vai ser como antes. É importante que preste atenção aos efeitos sutis de seu confronto nas semanas, meses ou mesmo anos que se seguirem. Você deve continuar atento e manter seu discernimento quando avaliar seu relacionamento com seus pais e com outros membros da família.

Sua tarefa é se agarrar à sua realidade, e não ser empurrado de volta para seus antigos modelos de reação e defesa, independentemente do que seus pais façam.

O impacto sobre a relação entre seus pais

Além das enormes mudanças no seu relacionamento com seus pais, você deve esperar alterações no relacionamento entre eles.

Se o confronto consistir em contar a verdade sobre um segredo de família que um dos pais vem escondendo do outro, como um incesto, o impacto sobre a relação entre eles será profundo. Um pode se aliar a você contra o outro. A relação pode até mesmo acabar. Se implicar em dizer o que nunca foi dito, embora não fosse segredo para ninguém, como o alcoolismo,

por exemplo, o impacto talvez não seja tão extremo, mas ainda assim pode ser poderoso. A relação pode ficar muito abalada.

Você será tentado a se culpar pelos problemas que seus pais criarem no relacionamento deles. Talvez se pergunte se não teria sido melhor deixar as coisas como estavam.

Quando Carla — que desistiu da viagem ao México para ir ver a mãe carente e alcoólatra — enfrentou a mãe com seu alcoolismo e seu pai com a co-dependência, o casamento deles sofreu um golpe duro. Quando a mãe começou o processo de recuperação, o pai ficou aos cacos. Seu amor-próprio dependia do papel que representava como o poderoso pai competente. Depois que a mulher não se apoiou mais nele, esse papel perdeu o significado. O casamento deles tinha sido construído sobre um determinado modelo que não se ajustava mais agora. Eles não sabiam como se comunicar, não tinham equilíbrio algum e perderam o que tinham em comum. Carla ficou confusa com isto.

Carla: Veja o que causei. Aborreci a família inteira.

Susan: Espere um minuto. Você não causou nada.

Eles causaram isto.

Carla: Mas se eles se divorciarem, vou me sentir terrível.

Susan: Não há motivo nenhum para você se sentir culpada. Eles estão reavaliando a relação deles porque souberam de coisas novas. Você não inventou essas coisas, apenas trouxe-as à tona.

Carla: Bem, talvez isto não tenha sido uma boa idéia. Eles tinham um casamento legal antes.

Susan: Não, não tinham.

Carla: Bem, parecia legal.

Susan: Não, não parecia.

Carla (depois de uma longa pausa): Acho que o que apavora mais é que finalmente decidi que não estou mais disposta a me sacrificar por eles. Vou deixar que assumam a responsabilidade por si mesmos, para variar. E se isto aborrece todo mundo, então vou ter que lidar com a infelicidade deles.

Os pais de Carla não se divorciaram, mas seu casamento jamais recuperou a paz. Entretanto, embora continuassem com a briga entre si, era uma briga que não contaminava mais a vida de Carla. Ao contar a verdade e não se deixar envolver novamente quando os pais transformassem os conflitos que há muito tempo ardiam dentro deles em agressão, ela conseguiu a liberdade que sempre acreditou que fosse impossível.

As reações dos seus irmãos

Embora este livro se concentre basicamente no seu relacionamento com seus pais, o confronto não ocorre num vácuo. Você faz parte de um sistema familiar, e todos que vivem nesse sistema serão afetados. Assim como o relacionamento com seus pais jamais será o mesmo após o confronto, o que você tem com seus irmãos também mudará.

Alguns irmãos tiveram experiências semelhantes às suas e confirmarão as suas recordações. Outros, devido ao seu próprio envolvimento com os pais, negarão até mesmo o abuso mais horrendo, tanto contra você como contra eles. E há os que tiveram experiências diferentes, não tendo nenhuma idéia do que você está falando.

Alguns irmãos poderão se sentir ameaçados pelo confronto e ficar enfurecidos por você ter abalado o equilíbrio precário da família. Foi assim que o irmão de Carol reagiu.

Depois que o pai de Carol recebeu a carta, ele a chamou e lhe deu um apoio inesperado. Disse-lhe que não se lembrava das coisas que ela tinha escrito da mesma forma que ela as lembrava, mas pediu desculpas por qualquer dor que tinha lhe causado. Carol ficou comovida e animada com a possibilidade de um novo relacionamento com o pai. Algumas semanas depois, ela ficou desolada com uma segunda conversa, na qual ele não apenas negou as experiências que ela havia descrito, como também que tivesse pedido desculpas. Aí, para piorar as coisas, o irmão mais novo de Carol agrediu-a verbalmente pela ousadia de estar “espalhando mentiras de mau gosto” sobre o pai deles. Disse-lhe que ela estava “perturbada” por ter acusado o pai de ter sido agressivo com ela.

Se seus irmãos reagirem negativamente ao confronto, eles podem fazer de tudo para que você saiba o quanto aborreceu a família. Talvez receba cartas, telefonemas ou visitas deles. Eles podem se tornar os emissários de seus pais, entregando mensagens, pedidos, ameaças e ultimatos, xingá-lo e fazer tudo que puderem para convencê-lo de que está errado, ou louco, ou os dois. Uma vez mais, é essencial que você use respostas não-defensivas e não abra mão do direito de dizer a verdade.

Aqui estão alguns exemplos de coisas que poderia dizer aos seus irmãos:

- Estou disposto a conversar sobre isto, mas não vou permitir que me insulte.
- Posso compreender seu desejo de protegê-los, mas o que estou dizendo é verdade.
- Não estou fazendo isto para aborrecer ninguém, mas é uma coisa que tenho que fazer por mim.
- Meu relacionamento com você é muito importante para mim, mas não vou enterrar minhas próprias necessidades para mantê-lo.
- Só porque não aconteceu com você não quer dizer que não tenha acontecido comigo.

Kate — cujo pai banqueiro batia nela e na irmã, Judy, quase sempre ao mesmo tempo — estava convencida de que sua irmã a desprezaria por estar trazendo o passado doloroso das duas. Mesmo assim, preferiu correr o risco.

“Sempre me senti muito protetora de Judy. Muitas vezes ela levava a pior. Na noite que mandei a carta para meus pais, telefonei-lhe porque queria que soubesse o que eu estava fazendo. Ela disse que ia me ver imediatamente, e que precisávamos conversar. Tinha certeza de que ela ia ficar furiosa. Eu era decididamente um caso perdido. Quando abri a porta, vi que estava chorando. Jogamo-nos nos braços uma da outra, e ficamos assim abraçadas por um longo tempo. Conversamos e choramos e nos abraçamos e rimos e choramos de novo. Conversamos sobre tudo

o que havia acontecido. Judy lembrava algumas coisas que eu havia esquecido completamente, e estava realmente contente por estar falando sobre aquilo. Disse-me que, se não fosse eu, ela talvez guardasse tudo dentro de si, Deus sabe até quando. Ela se sentiu próxima de mim. Não estava tão sozinha com todo aquele lixo. Realmente admirava minha coragem e queria que eu soubesse que estaria comigo até o fim. Quando disse isto, eu simplesmente me derreti.”

Ao contar a verdade, Kate e Judy foram capazes de enriquecer sua relação e dar um grande apoio uma para a outra. As ações corajosas de Kate inspiraram também a irmã a procurar alguma orientação para lidar com a dor de sua própria infância.

Outras reações na família

O confronto afeta a todos com quem você está emocionalmente ligado, especialmente seu companheiro e seus filhos, que são vítimas secundárias dos seus pais tóxicos. Depois do confronto, você vai precisar de todo o amor e apoio que conseguir. Não tenha medo de pedir isto. Não receie lhes dizer que está passando por um momento muito difícil. Mas lembre-se, eles não estarão experimentando as mesmas emoções intensas e poderão não compreender totalmente por que você tinha que fazer o que fez. Já que esse momento pode ser difícil para eles também, se não derem o apoio que você gostaria de ter, é importante que procure mostrar alguma compreensão por seus sentimentos.

Seus pais podem tentar envolver outros membros da família como aliados na campanha insistente em se absolver e transformá-lo no vilão. Isto pode incluir desde o avô até uma tia favorita. Alguns podem lidar com o tumulto que está acontecendo dentro da família protegendo seus pais. Outros podem ficar do seu lado. Assim como acontece com seus pais e irmãos, é importante que você lide com cada pessoa da família nos termos dela, lembrando a cada uma que você está dando passos

positivos para seu próprio bem-estar, e que elas não devem se sentir obrigadas a tomar partido.

Talvez até receba cartas de fontes inesperadas, como da melhor amiga da sua mãe ou do seu pastor. Lembre-se, você não deve explicações detalhadas a intermediários que não são da família. Se preferir assim, pode dizer alguma coisa como:

- Aprecio sua preocupação, mas isto é entre mim e meus pais.
- Compreendo que você gostaria de ajudar, mas não quero discutir isto.
- Você está fazendo um julgamento sobre algo que não sabe. Quando as coisas se acalmarem, talvez possamos conversar sobre isto.

As vezes um parente ou amigo íntimo da família simplesmente não consegue entender por que você teve que se confrontar com seus pais, e sua relação pode sofrer em consequência disto. Isso nunca é fácil e pode ser um dos preços mais altos a pagar pela saúde emocional.

O período mais perigoso

De longe a reação mais perigosa para a qual deve estar preparado após o confronto é uma última tentativa desesperada que seus pais podem fazer para anular tudo que você fez. Podem apelar para tudo com o propósito de castigá-lo. Talvez fiquem enchendo seu ouvido sobre sua deslealdade ou, em vez disto, parem de falar com você. Podem ameaçar cortá-lo da família ou do testamento deles. Você, afinal, quebrou todas as regras de silêncio e negação da família, destruiu seu mito. Definiu-se como independente, dando um golpe contra um envolvimento sem esperança na loucura da família.

No fundo, jogou uma bomba atômica emocional e deve esperar repercussões. Quanto mais irritados seus pais ficarem, mais você se sentirá tentado a renunciar à sua nova força e procurar “paz a qualquer preço”. Vai se perguntar se o que ganhou compensa o tumulto causado. Todas as suas dúvidas,

reflexões e mesmo desejos de voltar ao status quo são comuns. Os pais tóxicos farão quase tudo para recuperar o conforto e conhecido equilíbrio da família. Podem ser incrivelmente sedutores quando começarem com o canto da sereia, falando sobre culpa, compaixão ou acusação.

É aí que seu sistema de apoio emocional se torna especialmente importante. Da mesma forma que o herói grego Ulisses fez com que sua tripulação o amarrasse ao mastro do navio para que ele pudesse ouvir o canto das sereias sem sucumbir à sua irresistível mas fatal atração, um amigo seu, um terapeuta, o companheiro ou todos juntos podem amarrá-lo a um mastro emocional protetor que seja seu mesmo. Ele ou ela pode lhe dar o carinho e o apoio que você precisa para manter a fé em si próprio e na importante escolha que fez.

De acordo com minha experiência, os pais tóxicos raramente levam a cabo a ameaça de excomungar os filhos da família. Eles estão envolvidos demais e tendem a resistir a mudanças drásticas. Porém, tudo pode acontecer. Já vi alguns pais cortarem os filhos da sua vida, cumprirem a ameaça de deserdá-los ou cortarem a ajuda financeira que lhes davam. Você deve estar emocional e psicologicamente preparado para esta ou qualquer outra reação.

Não é fácil manter-se firme enquanto sua família se ajusta ao seu redor. Enfrentar as consequências de seu novo comportamento é uma das coisas mais corajosas que você pode pedir a si mesmo e será uma das mais gratificantes.

Decidindo que tipo de relacionamento você quer ter com eles agora

Uma vez que a poeira começar a baixar e você tiver chance de ver o efeito do seu confronto sobre o relacionamento com seus pais, descobrirá que tem três opções.

Primeiro, digamos que seus pais mostraram-se capazes de compreender sua dor e reconheceram ao menos uma pequena parte da responsabilidade pelos conflitos entre vocês. Se indi-

carem algum desejo de continuar a discutir, explorar e compartilhar os sentimentos e preocupações, há uma grande chance de poderem construir, juntos, um relacionamento menos tóxico. Você pode se transformar no professor deles, ensinando a arte de tratá-lo de igual para igual e a se comunicarem sem críticas ou ataques. Pode ensinar-lhes a expressar os próprios sentimentos sem receio. Não vou mentir dizendo que é isto o que acontece na maioria dos casos, ou mesmo muitas vezes, mas *realmente* acontece. Você não pode saber quais são os recursos deles enquanto não os empurrar para o teste crucial do confronto.

Segundo, se seus pais demonstrarem pouca capacidade para mudança no relacionamento de vocês, se voltarem a “agir como sempre”, você pode decidir que a coisa mais saudável que tem que fazer é permanecer em contato com eles, mas em termos menos exigentes. Trabalhei com muitas pessoas que não estavam dispostas a se afastar totalmente dos pais, mas também não queriam retornar ao status quo. Preferiram recuar, estabelecendo uma relação cordial mas superficial com os pais. Pararam de expor seus sentimentos e vulnerabilidades e limitaram suas conversas a tópicos neutros do ponto de vista emocional. Fixaram novas regras básicas sobre a natureza do seu contato com os pais. Esse meio-termo parece funcionar para muitos dos meus clientes, e talvez funcione com você. Não há problema em ficar em contato com pais tóxicos, desde que o relacionamento não exija que você sacrifique sua saúde mental.

A terceira e última opção é desistir desse relacionamento completamente, para o seu bem-estar. Alguns pais reagem com uma hostilidade tão implacável após o confronto, que pioram seus comportamentos tóxicos. Se isto acontecer, você talvez se veja forçado a escolher entre eles e sua saúde emocional. Durante toda a sua vida você se burlou; agora é hora de mudar para um novo sistema.

Não há meio de enfrentar esta terceira opção sem uma considerável dose de dor, mas existe um método: a separação experimental. Dê um tempo longe dos seus pais. Nenhum contato durante três meses. Isto quer dizer nenhum encontro, telefonema, ou carta. Chamo esta experiência de “desintoxica-

ção", porque dá uma chance aos envolvidos de tirar um pouco do veneno dos seus sistemas e avaliar o quanto o relacionamento significa para eles. Essa moratória pode ser difícil, mas é um período de enorme crescimento. Sem necessidade de despender muita energia nos conflitos com seus pais, você terá muito mais disposição para sua própria vida. Uma vez que haja distância emocional, você e seus pais podem até redescobrir alguns sentimentos positivos autênticos entre si.

Quando a moratória acabar, você precisa avaliar se seus pais abrandaram sua postura. Peça um encontro com eles para discutir o assunto. Se não tiverem mudado, pode tentar outra moratória ou optar definitivamente por cortar as relações.

Se concluir que um rompimento final é o único caminho para preservar seu bem-estar, insisto que procure uma orientação profissional para ajudá-lo a atravessar esse momento. Durante esse período, a criança assustada que existe dentro de você precisará de muita reafirmação e serenidade. Um orientador compreensivo pode ajudá-lo a proteger essa criança, ao mesmo tempo em que guia o adulto em meio à ansiedade e à dor da despedida.

A decisão de Joe

O pai de Joe, Alan, ficou furioso durante muito tempo depois do confronto. Continuou a beber muito. Após várias semanas, mandou sua mulher entregar um recado a Joe: se quisesse ver o pai novamente, teria que pedir desculpas. Sua mãe telefonava quase todo dia, implorando que o filho aquiescesse à exigência do pai para que, nas palavras dela, "possamos ser de novo uma família".

Joe percebeu com tristeza que as deformações da realidade existentes em sua família continuariam a prejudicar sua saúde mental. Escreveu uma pequena carta aos pais, dizendo que ia se afastar por 90 dias, esperando, durante aquele período, que reconsiderassem suas posições. Dispôs-se a encontrá-los de novo depois para ver se havia alguma coisa que valesse a pena recuperar.

Depois de entregar a carta, ele me disse que estava disposto a aceitar a possibilidade de um adeus final e permanente.

"Eu realmente esperava ser forte o suficiente para manter uma relação com eles e não ser tão afetado por sua loucura. Mas neste momento sei que isto é pedir demais de mim mesmo. Então, já que se trata de uma escolha entre mim e eles, opto por mim. Talvez esta seja a coisa mais saudável que já fiz algum dia, mas é difícil compreender o que está acontecendo: numa hora tenho orgulho de mim mesmo e me sinto realmente forte, na outra, sinto-me vazio por dentro. Meu Deus, Susan, não sei se vou sair dessa ileso — quero dizer, como é que vai acabar essa história?"

Apesar de ser doloroso romper com os pais, esta prova de determinação deu-lhe uma nova sensação de força. Ele começou a se sentir mais confiante quando conhecia as mulheres, e em seis meses desenvolveu uma relação afetiva que me disse ser a mais estável que já tivera na vida. À medida que melhorava seu amor-próprio, melhorava também sua vida.

Quer você negocie com seus pais para uma relação melhor, quer recue para uma relação mais superficial, ou se desfaça totalmente da relação, terá dado um passo enorme para se desvencilhar do poder do passado. Uma vez quebrados os modelos antigos, ritualísticos com os pais tóxicos, você estará mais aberto e receptivo para uma verdadeira relação afetiva consigo e com os outros.

O confronto com pais enfermos ou idosos

Muitos clientes meus ficam num dilema atroz quando os pais são muito idosos, frágeis ou enfermos. Frequentemente ficam divididos por sentimentos conflitantes de pena e ressentimento. Alguns têm um forte senso de obrigação humana básica

de cuidar dos pais, juntamente com uma hipersensibilidade às exigências deles. “Que vai adiantar?”, dizem. “Quisera ter feito isto anos atrás. Eles nem sequer se lembram.” Ou então, “Mãe iria ter outro derrame se eu a enfrentasse. Por que não a deixo morrer em paz?” Contudo, sem o confronto, esses filhos sabem que será mais difícil encontrar a paz para si próprios.

Não tenho a intenção de minimizar as dificuldades envolvidas, mas o fato de um dos pais ser idoso ou ter uma doença crônica não significa necessariamente que o confronto esteja fora de cogitação. Chego a aconselhar meus clientes a discutirem as ramificações do estresse emocional com o médico dos seus pais para determinar se existe algum risco médico significativo. Se houver, existem alternativas que permitem que você diga sua verdade, mesmo que tenha preferido não dizê-la aos seus pais. Pode escrever cartas e não enviá-las, lê-las para fotos dos seus pais, conversar com seus irmãos ou outras pessoas da família ou, se estiver na terapia, através da dramatização. Discutirei essas técnicas com maiores detalhes num seção a seguir, chamada “Confronto com um pai morto”.

Elas se mostraram eficazes para alguns dos meus clientes que têm a responsabilidade de cuidar dos pais em tempo integral. Se seu pai vive com você, seus esforços para lidar mais abertamente com o relacionamento entre vocês pode diminuir as tensões existentes, tornando mais fácil seu papel de responsável. Mas é possível que o confronto crie uma desavença tal que sua situação pode ficar intolerável. Se as condições atuais de sua vida fizerem com que seja impossível para você se distanciar um pouco dos seus pais, no caso de o confronto aliená-los ainda mais, é preferível que opte pelas alternativas de confronto direto.

“Não posso fazer isto;
ela não está bem o suficiente
para lidar com essas coisas”

Jonathan, que conhecemos no capítulo 3, evitava envolver-se com uma mulher porque ainda se rebelava contra a mãe, que vivia pressionando-o a se casar. Depois de alguns

meses de terapia, decidiu que havia muitas coisas que desejava dizer à mãe, que estava com 82 anos. Desde que tivera um enfarte, anos atrás, ela ficou frágil mas nem por isto deixou de se meter na vida do filho com telefonemas e cartas. As visitas que ele fazia a ela eram fingimentos dolorosos.

“Tenho pena dela, mas ainda assim fico irritado com o poder que tem sobre mim. Tenho medo de dizer alguma coisa e isso causar sua morte, e não estou disposto a ficar com remorso. Então, faço o papel de bom menino. Por que não consegui dizer tudo o que pensava há 20 anos atrás, quando ela era muito mais forte? Poderia ter-me poupado muito sofrimento.”

Neste ponto, lembrei que o confronto não significa acabar com a outra pessoa. Se pudéssemos encontrar um meio para que ele liberasse um pouco da mágoa e da raiva que sentia, com gentileza e controle, Jonathan veria que sempre existe mais paz na verdade que na fuga. Eu não queria forçá-lo a fazer alguma coisa que tivesse maiores consequências, mas havia uma chance muito real de que uma troca honesta de opiniões com a mãe pudesse enriquecer o relacionamento entre eles.

Falei sobre um trabalho atual que está sendo feito com pais doentes ou à beira da morte e seus filhos adultos, que indica que uma exploração franca do relacionamento não apenas não causa mal algum aos pais, como freqüentemente proporciona conforto e resolução dos problemas para todos os envolvidos.

A alternativa de Jonathan era ignorar seus sentimentos e fingir que não havia problema algum. Disse-lhe que achava isto uma terrível perda do tempo que ainda possuíam juntos.

Ele lutou com essa idéia durante várias semanas. Depois da minha insistência, conversou com o médico de sua mãe, que lhe assegurou que o estado clínico dela era estável.

“Dei início à conversa perguntando a ela se tinha alguma idéia de como eu me sentia sobre nossa re-

lação. Ela disse que se perguntava por que eu sempre parecia tão irritadiço quando estava perto dela. Isto abriu a porta para que eu conversasse tranquilamente sobre a sua necessidade de me controlar, e como isso afetou minha vida. Conversamos durante horas. Disse coisas que jamais imaginei. Ela ficou na defensiva... magoada... negou um monte de coisas... mas alguma coisa ficou. Algumas vezes seus olhos encheram-se de lágrimas e ela apertou minhas mãos. O alívio foi inacreditável. Costumava sentir pavor de vê-la, mas é apenas uma velhinha frágil. Não posso acreditar quantos anos tive medo de me abrir com ela."

Jonathan foi capaz de ser franco e verdadeiro com sua mãe pela primeira vez na vida e mudou a natureza do relacionamento entre eles. Ele sentiu-se como se tivesse eliminado uma carga pesada. Pôde também ver a mãe no presente, em vez de ser levado por lembranças e temores. Podia agora responder à realidade atual dela, muito diferente da mãe poderosa, superprotetora que o menininho que ele trazia dentro de si recordava.

O confronto teve alguns resultados positivos, mas nem sempre acontece isto. A idade ou a doença não torna necessariamente os pais tóxicos mais capazes de lidar com a verdade. Alguns ficam mais gentis com a idade, e ao encararem sua própria mortalidade tornam-se mais receptivos à idéia de assumir alguma responsabilidade por seu comportamento. Outros, porém, ficarão ainda mais entrincheirados em suas negações, agressões e sua raiva ao perceberem que suas vidas estão escapando entre os dedos. Os ataques são a única maneira que conhecem para afastar a depressão e o pânico. Esses pais podem ir para o túmulo com raiva e desejo de vingança sem jamais deixar que você saiba. Não importa. O que *realmente* importa é que você disse o que devia ser dito.

Confronto com um pai morto

É frustrante quando você trabalhou duro para chegar a este momento do confronto e um deles já morreu. Por incrível que pareça, existem várias maneiras de haver um confronto mesmo quando seus pais não estão fisicamente presentes.

Um método que criei e que tem se mostrado muito eficaz é escrever uma carta de confronto e ler em voz alta no túmulo do pai ou da mãe. Isto lhe dará uma forte sensação de estar realmente conversando com ele ou ela e de poder expressar as coisas que vem guardando dentro de si por tanto tempo. Nestes anos tenho recebido cartas muito positivas de clientes e espectadores do meu programa de rádio, relatando os resultados desses confrontos ao lado do túmulo.

Se não for prático, leia sua carta para uma foto, uma cadeira vazia ou alguém do seu sistema de apoio que esteja disposto a fazer o papel dos seus pais.

Você tem ainda mais uma opção: pode conversar com um parente, de preferência da mesma geração do seu pai morto. Fale àquele membro da família (de preferência um parente próximo) sobre suas experiências com seus pais. Você não tem que pedir que ele assuma a responsabilidade pelo que seus pais fizeram, mas é um grande alívio poder contar a verdade a uma tia ou um tio.

Você pode receber as mesmas reações negativas que teria dos seus pais se eles estivessem vivos. O parente pode reagir com negação, descrença, raiva ou mágoa, e você deve fazer exatamente o que teria feito com seus pais: permanecer não-defensivo e não reagir. Esta é uma oportunidade espetacular para reforçar sua compreensão de que a responsabilidade de mudar é sua, e não deles.

Por outro lado, o membro da família pode lhe dar um apoio surpreendente e até mesmo pedir perdão em nome dos seus pais. Isto aconteceu a Kim — cujo pai controlava-a com dinheiro e seu temperamento imprevisível. Embora o pai esti-

vesse morto há mais de cinco anos, ela sentiu necessidade de se confrontar com algum membro da família. Decidiu-se pela irmã caçula do pai, Shirley, e a convidou para almoçar.

Na sessão que se seguiu ao encontro entre as duas, pude ver que ela estava radiante com os resultados.

“Sabe, todo mundo sempre teve uma adoração pelo meu pai. Ele era o superastro da família, e Shirley sempre agiu como se o adorasse. Aí você pode imaginar como foi difícil eu revelar para ela o miserável que ele era comigo. Mas aconteceu a coisa mais extraordinária depois que falei tudo. Ela me disse que sempre tivera medo do meu pai, que ele tinha sido terrível com ela quando eram pequenos, e que não estava nem um pouco surpresa com o que eu estava dizendo. Aí me disse — e esta foi a melhor — que há uns oito anos atrás deu-lhe uma camisa marrom pelo aniversário dele — sabe, daquelas que os nazistas costumavam usar. Disse-me que teve vontade de bordar uma suástica, mas aí já seria demais. Nós rimos, choramos, foi maravilhoso. As pessoas no restaurante devem ter pensado que éramos loucas.”

Quando Shirley se abriu com a sobrinha, ela estava dizendo, na verdade: “Compreendo como você se sente e sei que é tudo real e verdadeiro.” Kim descobriu que ao devolver a experiência para a geração da qual havia surgido, foi capaz de libertar grande parte da ansiedade e do sentimento de culpa que estavam presos dentro de si quanto à realidade do que seu pai lhe fizera.

Reconheço que esta técnica pode parecer cruel, já que na maioria dos casos esses parentes não são responsáveis por suas experiências negativas. Mas você tem que pesar os prós e os contras. Se utilizar um parente como substituto de seu pai ou sua mãe ajuda-o a curar suas feridas emocionais autodestrutivas, com certeza vai valer a pena submeter o parente a uma conversa possivelmente desagradável que pode causar um aborrecimento temporário.

Não existe um confronto ruim

O confronto é o clímax na nossa viagem em direção à autonomia.

Aconteça o que acontecer durante ou depois de qualquer confronto, você sairá vencedor porque teve a coragem de fazê-lo.

Mesmo que não tenha voltado para casa com um troféu, que não tenha conseguido dizer tudo o que havia planejado, tenha ficado na defensiva e acabou se justificando, e mesmo que seus pais tenham deixado você falando sozinho... *ainda assim, você fez o confronto.* Você falou a verdade sobre sua vida para si próprio e para seus pais, e o medo que o mantinha aprisionado ao seu antigo papel na relação com eles não o controla mais.

CURANDO A FERIDA DO INCESTO

A ajuda profissional é uma *obrigação* para adultos que sofreram abusos sexuais quando crianças. Nada na minha experiência profissional encontra uma resposta tão grande e completa na terapia, a despeito da profundidade do dano causado.

Neste capítulo vou mostrar as técnicas de tratamento que elaborei e aperfeiçoei no processo de trabalho com mais de mil vítimas de incesto. Vou mostrá-las porque quero que você veja que existe esperança para seu caso e como pode ser extraordinária a recuperação. Entretanto, *não* quero que tente esse trabalho sozinho.

Se estiver numa terapia, sugiro que encoraje seu terapeuta a fazer o trabalho. Esse processo especial de tratamento tem começo, meio e fim. O itinerário é marcado de modo claro e específico. Se você o seguir, vai recuperar a dignidade e o respeito próprio.

Sei que alguns terapeutas e clientes vítimas de incesto preferem o termo *sobrevivente do incesto* ao termo *vítima de incesto*. Para mim, *vítima de incesto* é uma descrição mais precisa da experiência do indivíduo. É claro que compreendo essa tentativa semântica para aliviar a dor, contanto que a

palavra *sobrevivente* não seja usada para negar a necessidade do enorme trabalho que precisa ser feito.

“Por que preciso de terapia?”

Se você foi molestado quando criança, todas ou a maioria das afirmativas a seguir são verdadeiras para você.

1. Você tem sentimentos profundamente arraigados de inutilidade, culpa e vergonha.
2. É facilmente usado e explorado pelas pessoas.
3. Pensa que todas as pessoas são mais importantes que você.
4. Acredita que a única forma de ter amor é satisfazer as necessidades dos outros, sacrificando as suas.
5. Tem muita dificuldade para fixar limites, expressar raiva ou dizer “não”.
6. Atrai pessoas cruéis ou agressivas para sua vida e está convencido de que pode conseguir que elas o amem ou sejam boas para você.
7. Acha difícil confiar, e espera que as pessoas o traíam ou o magoem.
8. Tem constrangimento em relação ao sexo ou à sua sexualidade.
9. Aprendeu a agir como se tivesse tudo bem, quando não está.
10. Acha que não merece sucesso, felicidade ou um bom relacionamento.
11. Tem dificuldade em ser divertido ou espontâneo.
12. Você se sente como se jamais tivesse tido infância.
13. Frequentemente fica zangado com seu filho ou filhos, e se ressentido do fato de eles estarem se saindo melhor que você.

14. Você se pergunta como é ser normal.

Esses modelos de destruição começaram cedo. São tenazes, e é difícil que você os quebre sozinho; mas a terapia pode acabar com o controle que têm sobre sua vida.

Escolhendo um terapeuta

É importante selecionar um terapeuta que tenha tido uma formação específica ou tenha experiência em trabalhar com vítimas de incesto. Muitos não são habilitados nesta área altamente especializada, e praticamente não se aprende nada sobre o tema na universidade. Faça perguntas a cada terapeuta acerca de sua formação e experiência. Se ele ou ela não tiver trabalhado com vítimas de incesto antes, ou não tiver participado de *workshops*, seminários, conferências ou aulas de tratamento de incesto, sugiro que procure outra pessoa.

Aqueles que são treinados em dinâmica de família, e que usam técnicas orientadas para a ação como dramatização, são os melhores terapeutas para vítimas de incesto. Os psiquiatras freudianos são os piores, porque Freud reverteu significativamente suas posições originais (e acuradas) sobre o domínio e os danos do incesto; como resultado, muitos psicanalistas e psiquiatras da corrente freudiana recebem os relatos dos seus pacientes de abuso sexual na infância com ceticismo ou descrença.

Na última década, foram criados muitos grupos de auto-ajuda para vítimas de incesto aqui nos Estados Unidos. Embora esses grupos realmente proporcionem algum apoio e um sentido de comunidade para muitas vítimas, falta-lhes a orientação de um terapeuta com experiência que dê estrutura e direção para o trabalho. Um grupo de auto-ajuda é melhor que nada, mas é melhor estar num grupo guiado por um profissional.

Terapia individual ou de grupo

A melhor maneira de elaborar a experiência do incesto é se juntar a um grupo formado de vítimas como você, guiado

por um terapeuta experiente e que tenha facilidade para tratar a questão.

Um sintoma quase universal é o sentimento de total isolamento. Mas quando você está cercado de pessoas que falam de sentimentos e experiências que se assemelham aos seus, o isolamento começa a desaparecer. Os membros do grupo protegem-no e o apóiam. Basicamente eles dizem: "Sabemos como é, acreditamos em você, sentimos sua dor, nos importamos com você, queremos que seja o melhor que puder."

São poucas as pessoas que não obtêm êxito nos grupos, apesar de a maioria ficar apreensiva no começo. Você talvez fique tenso e constrangido de falar sobre "o problema" na frente dos outros. Acredite em mim, esses sentimentos geralmente não duram mais que 10 minutos.

Sempre coloco vítimas de ambos os sexos juntos no grupo. Elas podem ser de sexo diferente, mas os sentimentos e traumas são os mesmos.

Os grupos de terapia de incesto no meu centro de tratamento são abertos; quer dizer, a qualquer momento pode entrar um novo membro. Significa também que alguém que está apenas começando seu trabalho estará em grupo com pessoas em diferentes fases de progresso. É encorajador para um novo participante ver alguém pronto para concluir o trabalho e deixar para trás a experiência do incesto.

A primeira vez no grupo

Quando um novo cliente entra para o grupo, começamos a sessão com um exercício de iniciação, no qual cada participante fala sobre sua experiência: com quem foi, o que envolveu, quando começou, quanto tempo durou e quem mais sabe sobre isto. O novo membro é o último a falar.

Esse início ajuda a quebrar o gelo para que você possa se juntar ao grupo de modo ativo. Você vai se pegar falando sobre sua experiência em detalhes talvez pela primeira vez. Verá que não está sozinho, que outras pessoas já vivenciaram traumas semelhantes.

Sua iniciação dará também continuação ao processo vital de dessensibilização ao trauma para os outros participantes. Toda vez que um novo for iniciado, os antigos devem repetir o que já foi dito há muito tempo. Quanto mais isto acontece, mais as pessoas do grupo ficam dessensibilizadas aos sentimentos de vergonha e culpa. A primeira vez é muito difícil para qualquer um. Há choro e constrangimento. Na terceira ou quarta vez as experiências ficam mais fáceis de contar, e o constrangimento diminui. Quando uma pessoa já contou sua história várias vezes, é como se falasse de qualquer outro acontecimento triste.

Fases do tratamento

Conduzo as vítimas por três fases básicas: fúria, pesar e alívio.

A fúria é uma raiva profunda que surge de sentimentos de violação e traição bem no íntimo da pessoa. É a primeira parte essencial desse trabalho e a mais difícil.

Muitos adultos que foram molestados quando crianças tiveram muita prática em se sentirem tristes, solitários e maus. O pesar lhes é familiar, mas não a fúria. Como resultado, quase sempre tentam passar por cima da fúria e ir direto para o pesar o mais rápido possível. Isto é um erro. Ela *deve* preceder o pesar. Obviamente, é impossível manter sentimentos intensos totalmente separados — existe pesar na fúria e vice-versa. Mas para o propósito deste trabalho, eles constituem estágios distintos.

A fúria da vítima

Para colocar a responsabilidade no seu devido lugar, você deve reconhecer sua fúria e aprender, na segurança da terapia, a liberá-la.

Para muitos, isto é mais fácil falar do que fazer. Você passou anos reprimindo tudo com tanta eficiência que se transformou num perfeccionista submisso e abnegado. É como se sempre dissesse: "Não fui prejudicado, e posso provar isto sendo perfeito. Sacrifico tudo pelos outros, não fico com raiva e faço o que me mandam fazer." Liberar sua fúria é como destampar um vulcão. A erupção resultante pode ser esmagadora.

Se você expulsou totalmente sua fúria da percepção consciente, é também especialmente vulnerável a sintomas físicos ou emocionais, como dores de cabeça ou depressão.

Para outros, o problema não é como entrar em contato com a fúria, mas sim como controlá-la. Você pode ter acessos com todo mundo à sua volta, menos com as pessoas com quem está realmente aborrecido — seus pais. Você pode viver desafiando as pessoas, transferindo a fúria dos seus pais para o primeiro que aparecer na sua frente. Pode ser tão duro e beligerante que afasta as pessoas.

As técnicas que apresentarei mais tarde neste capítulo vão permitir que externalize sua fúria de forma *controlável*, vão impedir que perca o controle e que abra a válvula de pressão, liberando sua ira.

O pesar da vítima

Durante o processo de cura, você vai lamentar ativamente muitas perdas — a perda da fantasia da "família exemplar", da inocência, do amor, da infância, dos anos que poderiam ter sido felizes e produtivos. O pesar pode deixá-lo oprimido. Seu terapeuta deve ter a coragem e a experiência de conduzi-lo nesse processo e trazê-lo de volta no final. Como acontece com qualquer outro sentimento de luto, não existe um caminho fácil, um atalho.

Liberação e fortalecimento

Na última fase do tratamento, quando tiver esgotado sua fúria e seu pesar, aprenderá a pegar a energia que esses sen-

timentos estavam consumindo e usá-la para reconstruir sua vida e sua auto-imagem. Nesse período, muitos dos seus sintomas terão diminuído significativamente ou se tornado controláveis. Você terá uma nova dignidade e uma nova idéia de si mesmo como uma pessoa de valor e digna de amor. Encontrará uma nova opção pela primeira vez na vida — a de não mais se sentir ou se comportar como vítima.

Técnicas de tratamento

As duas técnicas fundamentais que uso no tratamento dos meus clientes são as cartas e as dramatizações. Criei também alguns exercícios em grupo que se revelaram úteis para vítimas de incestos e outros adultos filhos de pais tóxicos. Essas técnicas podem ser usadas tanto na terapia individual como na de grupo. Uma vez que apenas uma pequena porcentagem da terapia de incesto nos meus centros de tratamento é feita individualmente, selecionei meus exemplos das sessões de grupo.

Cartas

Peço a cada membro do grupo para escrever uma carta por semana, especialmente no início. Eles escrevem em casa, e depois as lêem em voz alta para o grupo. Embora não seja exigido de ninguém postar suas cartas, muitos membros do grupo *preferem* fazê-lo, em especial quando começam a se sentir mais fortes. Peço aos meus clientes que escrevam, obedecendo à seguinte ordem:

1. para o(s) agressor(es)
2. para o outro pai (presumindo-se que um pai foi o agressor; adultos que foram molestados por outro mem-

bro da família precisam escrever primeiro para o agressor e depois para cada um dos seus pais)

3. do seu ser adulto para a criança prejudicada
4. um “conto de fadas” da sua vida
5. para seu companheiro ou namorado (se tiver)
6. para cada um dos seus filhos

Depois que esta série de cartas for concluída, peço para recomençar a série. Desta forma, as cartas não apenas se transformam em poderosos instrumentos de cura, como também em barômetros nítidos do progresso. Uma carta escrita durante as primeiras semanas de terapia será muito diferente, tanto no teor como no estilo, de uma outra escrita três ou quatro meses mais tarde.

Carta para o agressor

Na primeira carta — para o agressor — quero que ponha tudo para fora, que fique o mais furioso que puder. Use expressões como estas: “Como se atreve...”, “Como você pôde...”; elas vão facilitar seu contato com a fúria que tem dentro de si.

Quando conheci Janine, uma loura franzina, meiga, de 36 anos, ela costumava falar como se estivesse sussurrando. O pai a havia molestado dos 7 aos 11 anos, mas Janine ainda se apegava à esperança de conquistar o amor dele. Ela estava especialmente relutante em admitir a raiva que tinha dele e que guardava dentro de si. Chorou na iniciação ao grupo e ficou visivelmente constrangida quando lhe pedi que escrevesse uma carta ao pai. Incentivei-a a usar a carta para liberar sua fúria pelo modo como ele a havia magoado e traído. Lembrei-lhe que ele jamais precisaria ler a carta.

Pela experiência que tivemos juntas, esperei que sua primeira carta fosse hesitante, cheia de anseios e racionalização dos seus desejos. Tive uma surpresa:

"Querido pai,

Você não é realmente 'querido', e só acabou sendo meu pai porque lançou seu esperma dentro da minha mãe numa noite. Eu o odeio e tenho pena de você. Como se atreveu a violentar sua própria filha?

Onde está minha defesa, pai? Minha virgindade? Meu respeito próprio?

Não fiz nada para que você me odiasse. Não tentei excitá-lo. As meninas são mais apertadinhas, não é por isto? Os peitinhos fazem você ficar com tesão, seu desgraçado? Devia ter cuspidido em você. Eu me odeio por não ter tido coragem de brigar. Como você se atreve a usar seu poder de pai para me estuprar? Como ousa me magoar? Não conversar comigo?

Quando eu era bem pequena você me levava para o mar, segurava minha mão e enfrentávamos as ondas, lembra-se? Eu tinha seus olhos azuis, confiava em você. Desejei tanto que me respeitasse, que tivesse orgulho de mim. Você era para mim mais que um molestador de crianças, mas não se importava, não é? Não vou mais ficar fingindo que isto não aconteceu. Aconteceu mesmo, pai, e ainda está vivo dentro de mim."

Janine

A carta de Janine fez aflorarem mais sentimentos que horas de conversa jamais poderiam fazer. Ela estava assustada pela intensidade dos seus sentimentos, mas confortada pelo conhecimento de que tinha um lugar seguro para explorá-los e expressá-los pela primeira vez.

Connie — a ruiva que trabalhava no departamento de empréstimos de um banco, que havia sido molestada pelo pai desde pequena e que mais tarde expressava sua auto-aversão dormindo com centenas de homens — havia entrado para o

mesmo grupo alguns meses antes de Janine. Demonstrava ser irritadiça e era agressiva e zangada consigo mesma. Eu a chamava de "meu valentão", mas sabia como se sentia pequena e vulnerável. Em sua primeira carta para o pai, os sentimentos foram jogados de qualquer jeito na folha de papel, sem limites, sem forma. Mas quando leu a segunda carta, ficou claro que tanto seus sentimentos quanto suas percepções estavam muito mais organizados e centrados:

"Querido pai,

Uma vida se passou desde que escrevi minha primeira carta para o grupo — e tanta coisa mudou. Quando comecei, você ainda era um bicho-papão, e em algumas coisas fiquei como você. O incesto foi bem ruim, mas também tive que viver com sua violência e suas ameaças o tempo todo. Você foi uma pessoa cruel e tirana. Como se atreveu a me tirar a infância? Como teve coragem de arruinar minha vida?

Finalmente estou começando a me recompor. Você é um homem muito perturbado e doente, e me usou de todas as formas que um homem pode usar uma pessoa. Fez com que eu o amasse de um jeito que nenhum pai deve fazer com que a filha o ame, e eu era impotente para fazer com que parasse com aquilo. Não me sinto normal, sinto-me suja. As coisas foram tão ruins, e eu me comportei de modo tão autodestruidor, que qualquer coisa, QUALQUER COISA que mude tem que ser para melhor.

Não posso resolver seus problemas ou os da mãe, mas vou tentar solucionar os meus. E neste processo, se um de vocês, ou os dois, ficar magoado, não há nada a fazer. Não pedi para ser molestada."

Connie

Ao expressar sua fúria, ela fora capaz de deixar para trás grande parte do ódio e da aversão que sentia de si mesma.

Quanto mais isto acontecia, mais fortalecia seu compromisso com a cura e o crescimento pessoal.

Carta para o parceiro silencioso

Depois que tiver escrito sua carta para o agressor, você escreverá para o outro, na maioria dos casos, sua mãe. Se acha que ela não sabia do incesto, a carta pode ser a primeira vez que coloca suas experiências em palavras para que tome conhecimento.

Se achar que sua mãe *sabia* do incesto, ou se contou a ela quando estava acontecendo, existe uma enorme quantidade de fúria que precisa expressar: fúria pela falta de proteção, por não ter sido levada a sério ou ter sido acusada, por ser usada como um animal de sacrifício para manter intactos um casamento e uma família destrutivos, e por você ter sido menos importante para sua mãe do que a necessidade dela de segurança financeira ou de manutenção do status quo.

A carta de Connie para a mãe nos dá um exemplo pungente da tremenda ambivalência que a maioria das vítimas de incesto sente com relação à mãe. A carta começou com um relato minucioso dos abusos sexuais que sofrera do pai. Daí ela passou a expressar sua opinião do papel que a mãe exerceu nesse drama familiar:

“...Acho que você me traiu também. Espera-se que as mães protejam suas filhas pequenas, mas você não fez isto. Não cuidou de mim, e por causa disto ele me machucou.

Você não queria ver? Ou não se preocupava o suficiente? Estou muito irritada por todos os anos em que vivi solitária e apavorada. Você me abandonou. Viver em paz com ele era tão importante que você me ofereceu em sacrifício. Doe saber que eu não era importante o suficiente para receber proteção! Doe tanto que me fechei para minha dor. Não consigo sequer sentir as coisas como uma pessoa normal. Meus pais não apenas roubaram minha infância, mi-

nhas emoções também. Eu a odeio e a amo tanto que estou realmente confusa. Por que não cuidou de mim, mamãe? Por que não me amou simplesmente? O que havia de errado comigo? Será que um dia vou saber as respostas?”

A expressão eloqüente da confusão de Connie é um eco da confusão de todas as vítimas de incesto sobre por que as mães delas falharam em protegê-las. Como disse Connie: “Até os animais protegem seus filhotes.”

Carta para a criança prejudicada

Em muitos sentidos, a carta para a criança prejudicada que existe dentro de você pode ser a mais difícil de escrever, mas também a mais importante. Ela dá início ao processo de “arranjar um novo pai” para você.

Arranjar um novo pai significa cavar fundo para encontrar um pai afetuosos, que dê todo apoio para a criança magoada que ainda carrega dentro de si. É este o pai que, através da carta, conforta, tranquiliza e protege o seu pedaço que ainda está vulnerável e assustado.

Muitos que sofreram abusos sexuais quando pequenos ficaram alienados da criança interior. A vergonha traduz-se em desdém e repugnância pela criança indefesa, “perseguida”. Para se defender de alguns destes sentimentos dolorosos, você pode ter tentado renegar essa criança, mas ela pode apenas ser ocultada, não abandonada.

Nessa carta quero que a abrace e a reintegre à sua personalidade. Seja um pai carinhoso. Dê-lhe a proteção e o apoio que nunca teve. Faça com que se sinta amada. Dan — o engenheiro que sofreu abusos sexuais do pai durante toda a infância e adolescência — teve repugnância por muito tempo do menino que foi um dia, que era fraco demais para resistir ao pai. O trecho a seguir, retirado de sua carta para aquele menino, mostra o quanto esses sentimentos mudaram após algumas sessões de grupo:

“Meu pequeno e querido Dan, Você era uma criança bonita, um inocente. Era amor puro. Vou tomar conta de você de agora em diante. Você era talentoso e criativo. Vou deixar que se expresse. Está seguro agora. Pode amar e se deixar amar, não será magoado. Agora tem capacidade de discernir. Cuidarei de nós dois. Vou me unir a você. Sempre estivemos separados, desempenhando diferentes papéis, aprendendo a lidar com as coisas. Você não é louco, apenas tinha medo. Ele não pode mais machucá-lo. Parei de beber e abandonei as drogas que dissimulavam sua raiva, fúria, tristeza, depressão, seu sentimento de culpa e sua ansiedade. Pode abandonar esses sentimentos agora. Parei de nos castigar, como ele fez. Entreguei a Deus. Nós valem a pena. Eu valho a pena. O mundo que inventamos está acabado agora. Estamos acordando. Ainda machuca, mas nem tanto. E ele é finalmente real.”

Dan

Dan usou esta carta não apenas para se comunicar com a criança que tinha dentro de si, mas também para se assegurar de que sua decisão de renunciar às drogas e ao álcool era um passo de auto-afirmação. Compreendeu pela primeira vez a conexão existente entre seu comportamento autodestrutivo e a dor da infância.

O conto de fadas

Depois de ter escrito essas cartas, quero que escreva uma história descrevendo sua vida em linguagem e com imagens de um conto de fadas. Escreverá sobre si própria como uma princesinha ou um jovem e gentil príncipe que vivia com reis maus ou monstros horrorosos ou dragões em florestas escuras ou castelos em ruínas. Mencionará o incesto como a Peste Negra, ou a tempestade, o fim da felicidade, ou qualquer outra coisa que sua imaginação criar.

Esse conto de fadas é o primeiro documento que escreverá na tercelra pessoa; em vez de usar opiniões a partir de “eu”, escrever sobre “ele” ou “ela”. Isto o ajudará a ver seu mundo interior de uma perspectiva nova e objetiva, dando uma distância emocional com os traumas da sua infância. Ao se referir à menininha como “ela” e não “eu”, a dor aguda de suas experiências começará a se dissipar. Quando der vida aos seus sentimentos, por meio de símbolos, será capaz de lidar com eles num nível que jamais abordou antes, e sairá com uma compreensão nova e mais clara do que lhe aconteceu.

A única restrição que faço é que seu conto de fadas, apesar do início triste, tenha um final cheio de esperança. Afinal de contas, o conto de fadas é uma alegoria da sua vida, e *existe* esperança. Talvez você não acredite nisto quando começa o trabalho, mas ao escrever de modo otimista sobre seu futuro começará a desenhar quadros mais positivos em sua mente. Isto é particularmente importante para as pessoas que não conseguem imaginar um futuro feliz. Ao imaginar uma vida melhor, pode começar a desenvolver metas concretas, atingíveis, e a partir do momento em que você tem metas, tem alguma coisa que o inspire.

Jamais esquecerei o dia em que Tracy — que foi molestada pelo seu pai, vendedor de seguros — leu seu conto de fadas. Era muito longo; por isto apresento aqui apenas alguns trechos. Mas a verdade e a esperança que ela foi capaz de descobrir por meio desse exercício mudaram para sempre a perspectiva que tinha de sua situação:

“Era uma vez uma plantinha que vivia num vale muito isolado cercado de montanhas. A plantinha, cujo nome era “Ivy” [uma sigla para “vítima de incesto”], era muito infeliz, e por isto costumava ficar contemplando o outro lado do rio, desejando secretamente fugir para lá.

Aquele pedaço de mundo onde vivia Ivy era governado pelo célebre Rei Morris Lester, conhecido por todo mundo como Moe. Você notará que quando

junta o apelido ao sobrenome, fica Moe Lester*, e o som que ouvirá é exatamente o que quer dizer.

Moe tinha paixão por plantinhas tenras. Quando Ivy mal começou a desabrochar, ele a observou e se surpreendeu com o fato de que ela estava madura, e ainda assim tão verde. Moe fazia coisas ruins, uma atrás da outra com Ivy, mas mesmo assim ela o reverenciava e o tratava como um rei.

Moe não tinha vergonha nenhuma, mas o que faltava nele, havia de sobra em Ivy. A pobre Ivy se afastou do mundo quase totalmente, e em sua terrível solidão tinha apenas um companheiro: Gil Trip.

Gil era uma criatura inferior que deslizava ao redor de Ivy, dando mordidinhas em suas folhas, seu caule e suas raízes. Era Gil, tanto como os outros, que mantinha Ivy doente e agrilhoada naquele vale.

Mas chegou um dia em que Ivy foi surpreendida por uma libertadora. 'Quem é você?', perguntou maravilhada. 'Sou sua Fada Madrinha, também conhecida como Susan do Norte. Arrume suas coisas e vamos embora. Você vai ser desarraigada.' Ivy entrou em pânico. 'Mas não há saída para o outro lado do rio', gritou. 'Há, sim', disse Susan num arrulho vitorioso. 'Você pode cavalgar na minha fúria. Ela me transportou para longe, e vai transportá-la também.

Agarrando-se na fúria que ninguém jamais lhe oferecera, Ivy saiu a jato, majestosamente, do vale que lhe dava tanto desgosto."

Além de suas percepções, o maravilhoso uso que Tracy fez de sua imaginação e senso de humor permitiu-lhe recapturar um pouco de seu espírito brincalhão que foi tão pisado na infância.

* A pronúncia em inglês é "molester", que significa aquele que molesta, que persegue. (N. da T.)

Alguns dos meus clientes protestam quando os incumbo de escrever um conto de fadas, dizendo que não sabem escrever ou que essa tarefa é frívola. Mas o conto de fadas sempre se revela um dos exercícios mais emocionantes e benéficos.

Carta para seu companheiro

A próxima carta deve ser para seu companheiro. Se não tiver uma esposa (ou marido), namorado ou companheiro, um ex-namorado ou ex-marido serve (lembre-se, você não tem que mandar esta carta). Explique-lhe como o trauma de sua infância está afetando a relação entre vocês. Você não precisa assumir a responsabilidade por todos os problemas, mas sua incapacidade de confiar, sua necessidade de ser submisso e sua experiência da sexualidade podem estar cobrando seu preço. O mais importante nesta carta é que converse aberta e francamente sobre o que lhe aconteceu. Esta é uma parte importante do processo de se libertar da vergonha.

Carta para seus filhos

A série de cartas termina com uma para cada filho seu. Se não tiver, pode escrever para um que planeja ter, ou para um que jamais terá. Use essa carta para reafirmar sua capacidade de amar e entender que ao vivenciar sua dor e superá-la, estará ganhando a força interior para ser um pai ou uma mãe melhor.

O poder da dramatização

Em grupo, depois que todas as cartas são lidas, armamos cenas breves e improvisadas para discutir as questões suscitadas nessas cartas. Descobri que essas cenas de psicodrama ou dra-

matização constituem um meio extraordinariamente eficaz e cheio de discernimento para elaborar o trauma do incesto e lidar com outras preocupações da vida dos meus clientes.

A dramatização rompe com a racionalização e a negação que você pode estar usando como defesa contra seus sentimentos. Ela lhe dá a chance de expressar todo o conjunto de emoções que tem com relação às pessoas da família, antes de estar preparado para enfrentá-las. Proporciona uma atmosfera segura para que tente novos comportamentos. Todos esses fatores são essenciais para o êxito do seu tratamento.

Com três meses de grupo, Connie estava se sentindo forte para postar suas cartas para o pai e a mãe. Mas compreendeu que uma vez que as cartas chegassem, ela precisaria de muito apoio. Perguntei se seu marido, Wayne, poderia apoiá-la, e ela admitiu encabulada que ainda não havia contado nada para ele sobre o abuso sexual do pai.

Como a maioria das vítimas de incesto, Connie tinha se convencido de que ele poderia perder a atração por ela, que o fato poderia torná-la repugnante e repulsiva. Apesar de ela ter tido muitas provas de que Wayne era um homem carinhoso, sua ansiedade ainda a estava impedindo de revelar seu doloroso segredo. Mas agora, ela precisava que ele soubesse.

Para ajudar a acalmar os seus temores, pedi para usar a dramatização em grupo, para ensaiar como diria a Wayne, antes de se aventurar a tentar contar tudo de verdade. Encenamos algumas vezes, eu ou outro membro do grupo fazendo o papel de Wayne e reagindo de várias maneiras, indo da aceitação total à rejeição absoluta.

Numa cena particularmente dramática, a própria Connie fez o papel de Wayne para que pudesse experimentar alguns sentimentos dele. Eu fiz o papel de Connie. Depois de contar a "Wayne" o que meu pai havia feito, disse-lhe que precisava dele.

Susan (no papel de Connie): Preciso de verdade do seu amor e do seu apoio neste momento. Preciso saber que nada disto faz diferença para você, que não me odeia ou pensa que sou suja.

Connie (no papel de Wayne): É claro que não a odeio. Só gostaria que você tivesse me dito isto antes, assim eu poderia ampará-la. A única diferença é que ao saber disto sinto que você ficou ainda mais preciosa para mim. Sempre soube que havia alguma coisa que doía muito dentro de você e que a tornava tão desconfiada e irritada o tempo todo, e agora, que sei o que é, tudo começa a fazer sentido. Quisera poder fazer alguma coisa para acabar com sua dor, e que você tivesse confiado em mim o bastante para ter-me contado há mais tempo...

Neste ponto, Connie parou de representar.

Connie: Pude realmente sentir o amor que ele tem por mim quando estava sendo ele. Vai sair tudo bem. Sei que vai. E se não sair [deu um sorriso], simplesmente dou-lhe um murro.

Você pode usar a dramatização para criar coragem de romper o silêncio. Quando Connie contou a Wayne sobre sua infância, achou que os ensaios no grupo aliviaram sua ansiedade consideravelmente. Ele foi tão compreensivo quanto ela sentiu que seria, e o apoio que lhe deu pelo resto do tempo que ela passou na terapia foi de grande ajuda.

Exercícios para curar a criança interior

Além das cartas e da dramatização, existem alguns exercícios de grupo extremamente poderosos para a cura. A seguir estão dois dos mais eficazes.

Reescrevendo a história — O exercício do "não"

Se você for como a maioria das vítimas de incesto, não sabe como dizer "não". Talvez acredite que seja impotente,

ou que tenha a obrigação de fazer qualquer coisa que alguém peça. Essas crenças têm origem na sua experiência de ter sido coagida, intimidada e humilhada por um pai poderoso.

Para fazer o poder renascer, feche os olhos e visualize a primeira vez que se recorda de ter sido molestada, mas desta feita mude o que aconteceu. Veja o aposento onde tudo ocorreu e seu agressor. Estenda as mãos e empurre-o, dizendo: "Não! Você não pode! Não vou deixar! Vou contar para todo mundo! Vou gritar!" Visualize o agressor obedecendo. Veja-o se virando e deixando o aposento, ficando cada vez menor à medida que se afasta.

Apesar de sentir uma dor considerável pelo fato de não ter podido fazer isto na época, reescrever esta história é um exercício estimulante e fortalecedor. Como Dan explicou:

"Meu Deus, daria tudo para ter sido capaz de realmente fazer isto. Mas mesmo agora isto me põe em contato com forças que nem sequer sabia que tinha. Nenhum de nós tinha capacidade de se proteger na época, mas é claro que podemos aprender a fazê-lo agora!"

Resolvendo ser criança. Resolvendo ser adulto

Um dos exercícios de grupo mais pungentes que realizamos consiste na dramatização, com os participantes fazendo o papel deles mesmos na idade em que começaram as perseguições.

Nesse exercício é importante recordar os sentimentos de uma criança. Para ajudá-lo a fazer isto, tente se sentar no chão — cadeiras e poltronas são para gente grande. Lembre-se que crianças não falam como adultos — elas têm seu próprio vocabulário e sua maneira de perceber o mundo. Depois que tiver formado seu grupo de crianças que sofreram abuso, conte ao líder do grupo as "coisas esquisitas" que estão acontecendo na sua casa. As outras "crianças" podem fazer perguntas e

também confortá-lo. No seguinte excerto de uma recente sessão de grupo, Connie fez um grande avanço.

Susan: Oi, querida, quantos anos você tem?

Pequena Connie (com uma voz de criança): Sete.

Susan: Sei que seu pai está fazendo umas coisas esquisitas com você. Pode ajudar se você contar pra gente.

Pequena Connie: Bem... é difícil falar. Tenho vergonha, mas papai... ele entra no meu quarto e... ele abaixa minha calcinha e me toca e passa a língua... você sabe, lá embaixo. Então ele esfrega o pinto dele na minha perna e começa a respirar ofegante, e depois de um tempo sai aquela coisa branca pegajosa; aí ele me fala para pegar uma toalha e limpar, e diz que se eu contar para alguém ele vai me bater.

Susan: Como você fica quando seu pai faz isso com você?

Pequena Connie: Fico apavorada e com vontade de vomitar. Acho que devo ser mesmo uma garota má para papai fazer isso comigo. Às vezes fico com vontade de morrer, que assim ele ia saber como eu fico triste, e se eu morresse ele tinha que parar de fazer isso comigo.

Nesse momento as defesas de Connie, que sempre dava uma de "valente", caíram por terra. Os outros participantes do grupo formaram um círculo ao seu redor e a ninaram enquanto ela chorava por alguns minutos.

Entre soluços, ela nos contou que não chorava há anos e que ficava assustada pelo modo como aquilo a deixara indefesa. Assegurei que libertar seu lado suave, vulnerável, seria uma grande fonte de força, e não de fraqueza. A criança assustada, magoada, dentro dela não precisaria mais ficar se escondendo.

Depois que sua "criança" teve a chance de se expressar, e foi confortada e aceita, você precisa fazer uma escolha consciente para voltar ao seu eu adulto. Levante-se e sinta o tamanho do seu corpo. Sinta seu poder de adulto. A capacidade

de retornar ao seu eu é uma fonte de grande força que pode evocar toda vez que se sentir uma criança indefesa.

Estes são apenas alguns dos exercícios de grupo que seu terapeuta pode aproveitar. Junto com as cartas e a dramatização, os exercícios de grupo são passos de grande importância no caminho em direção à libertação do sentimento de vítima.

Confrontando com seus pais

Ao escrever isto, sinto uma profunda tristeza em ter que alertá-lo para o fato de que as pessoas que deveriam educá-lo, amá-lo e protegê-lo provavelmente o agredirão emocionalmente quando você se atrever a contar a verdade. Tudo que disse a respeito do confronto duplica quando você enfrenta o agressor sexual.

- Você deve ter um forte sistema de apoio.
- Deve ensaiar, uma vez depois da outra.
- Deve ter mudado sua opinião sobre quem é o responsável.
- Você deve estar preparado para mudar consideravelmente o relacionamento com seus pais, ou mesmo sacrificá-lo.

Se seus pais ainda viverem juntos, você pode enfrentá-los ao mesmo tempo ou separadamente. Porém, descobri que em casos de incesto é normalmente menos explosivo confrontar os pais separadamente. Quando estão juntos, os pais de vítimas de incesto freqüentemente se unem para defender seu casamento de uma coisa que entendem ser um ataque total. Neste caso, serão dois contra um, e é particularmente importante que haja uma pessoa que o apóie nesse momento.

Embora não exista um meio de prever como um agressor reagirá, confrontá-lo sozinho ajuda a esfriar um pouco. Ele poderá negar que o incesto aconteceu, ficar enfurecido e deixar a sessão, agredir seu terapeuta por ter encorajado você a destruir a família, tentar minimizar os crimes que cometeu ou até

mesmo reconhecer sua culpa. Você deve estar preparado para tudo. Se ele realmente reconhecer os crimes, tenha cuidado com as desculpas. Os agressores quase sempre tentam manipular suas vítimas, fazendo com que sintam pena dele.

Apesar de os passos do confronto serem os mesmos que os usados com os outros pais tóxicos, há algumas coisas muito específicas que precisa incluir no “é isto o que quero de você agora”. As respostas que o agressor dará a esses pedidos serão o único indicador acurado do futuro do seu relacionamento com ele.

Aqui está o que você quer:

1. Total reconhecimento do que aconteceu. Se o agressor alegar que não se lembra, peça-lhe que reconheça que apesar de *ele* não se lembrar, deve ser verdade porque *você* se lembra.
2. Um pedido de desculpas.
3. Aceitação absoluta da responsabilidade e retirada explícita de qualquer responsabilidade dos seus ombros.
4. Desejo de reparar o que fez. Por exemplo, ele pode começar uma terapia, pagar a sua, pedir desculpas às outras pessoas envolvidas pela dor que causou, e estar pronto para conversar sobre isto quando você precisar.

Uma palavra de advertência: os pedidos de desculpas podem ser muito sedutores e criar uma falsa esperança de que as coisas mudarão significativamente na relação de vocês. Se pedidos de desculpas não forem acompanhados de mudanças comportamentais no agressor, nada vai mudar. Ele deve estar disposto a *fazer* alguma coisa sobre o problema. De outro modo, as desculpas são palavras vazias que só servem para trazer mágoa e decepção.

Obviamente, poucas vítimas conseguem uma resposta positiva para todas ou mesmo a maioria desses pedidos, mas é essencial para seu crescimento que você os faça, pois precisa definir as regras básicas para qualquer relacionamento futuro. Deve mostrar claramente que não vai mais viver com mentiras, meias-verdades, segredos e negações. Mais importante de tudo,

deve deixar claro que não aceitará mais a responsabilidade pela violência cometida contra você — que não está mais disposto a ser uma vítima.

“É hora de pararmos de fingir”

Tracy decidiu confrontar-se com o pai e a mãe separadamente. Ela contou ao pai que estava na terapia, mas não especificou que tipo. Disse que seria muito proveitoso se ele pudesse vir para uma sessão conjunta; ele concordou mas cancelou várias entrevistas antes de finalmente aparecer.

O pai de Tracy, Harold, era um homem de aspecto franzino, no início da calvície, com cinquenta e tantos anos. Estava impecavelmente vestido e revelava em todos os detalhes o executivo que era. Quando perguntei a ele se sabia por que Tracy quis que viesse me ver, respondeu-me que “imaginava o que era”. Comecei pedindo a ela que contasse ao pai o tipo de terapia que estava fazendo:

“Estou num grupo de vítimas de incesto, pai. Pessoas que têm um pai e às vezes uma mãe que fizeram com eles o que você fez comigo.”

Harold ficou visivelmente vermelho e desviou os olhos. Começou a dizer alguma coisa, mas Tracy o interrompeu e fez com que concordasse em ouvi-la até o final. Ela falou tudo, ressaltando que aquilo a fizera sentir-se mal, assustada, confusa e suja. Então lhe disse como o incesto afetou sua vida.

“Nunca achei que estivesse certo gostar de outro homem. Sempre achei que o estava traindo ou enganando. Sentia como se eu fosse sua propriedade, como se não tivesse vida fora de você. Acreditei quando me disse que eu era uma devassa — afinal de contas, eu tinha esse segredo sujo dentro de mim. Pensava que a culpa era minha. Passei deprimida a maior parte da minha vida, mas aprendi a agir como se tudo estivesse bem. Fois bem, não está tudo bem,

pai, e é hora de pararmos de representar. Meu casamento quase foi abaixo porque eu odiava sexo, odiava meu corpo, eu me odiava! Agora tudo está mudando, graças a Deus. Mas você vem saindo ileso enquanto carrego todo o peso. Você me traiu, me usou, fez a pior coisa que um pai poderia fazer com sua filha pequena.”

Aí Tracy disse ao pai o que queria dele — um pedido de desculpas e o reconhecimento total de sua responsabilidade. Deu-lhe também a oportunidade de contar para a mãe antes dela.

Ele ficou atordoado. Acusou-a de chantageá-lo. Não fez qualquer tentativa para negar o incesto, mas tentou minimizar a coisa, lembrando-lhe que jamais “a machucou fisicamente”. Pediu desculpas, mas sua preocupação principal eram os efeitos sobre seu casamento e seu status profissional, caso tudo isto se tornasse “público”. Negou que precisasse de terapia, porque levava uma “vida útil e produtiva”.

Na semana seguinte, ela pressionou o pai a contar tudo para sua mãe. Ela então veio para o grupo e relatou os resultados:

“Minha mãe ficou um bocado desolada, mas assim que se refez pediu que eu o perdoasse e não contasse para mais ninguém na família. Quando disse que não concordaria com aquilo, ela perguntou por que eu precisava magoá-los tanto. Gostou dessa? De repente sou eu a pessoa má.”

Todos no grupo estavam ansiosos para saber como Tracy se sentia desde que deu esse passo gigantesco. Jamais vou esquecer a resposta que deu:

“Parece que esse peso de 30 toneladas foi tirado de cima dos meus ombros. Sabe o que sinto agora? Que tenho o direito de contar a verdade e não sou responsável se os outros não podem lidar com ela.”

Ficamos emocionados de ver como Tracy recuperou seu poder e percorreu um longo caminho para não ser mais vítima.

Finalmente, ela decidiu manter um relacionamento com os pais, mas com um caráter restrito.

Deparando-se com um muro de pedra

Tracy precisou de muito pouca ajuda de minha parte no seu confronto com o pai. Por outro lado, Liz — cujo padrasto, o poderoso pastor, não apenas abusou dela como também quase a estrangulou quando ela teve coragem de mandar que ele parasse — precisou de muita ajuda, em especial depois que a mãe e o padrasto insistiram em vir à sessão juntos. Quando Liz disse aos pais que queria que eles viessem para uma sessão de terapia, eles lhe disseram que “fariam qualquer coisa para ajudá-la com seus problemas mentais”.

Quando ela estava com 13 anos contou à mãe sobre o abuso sexual do padrasto, num esforço desesperado de colocar um fim naquilo. A mãe não acreditou em Liz, e nunca mais tocou no assunto.

O padrasto de Liz, Burt, era um homem cortês, de rosto corado, que estava com sessenta e poucos anos. É importante ressaltar que ele vestiu seu terno eclesiástico preto de gola branca para a sessão. A mãe de Liz, Rhoda, era alta, magra, com semblante rígido e tinha cabelo preto com várias mechas grisalhas. Ambos estavam cheios de indignação a partir do instante em que entraram no consultório.

Liz fez e disse tudo que havia praticado, mas toda vez que tentava falar sobre as perseguições, deparava com um muro de pedra de acusação e negações furiosas. Segundo seus pais, ela era doente, estava inventando tudo aquilo e era uma moça vingativa e perversa, que estava tentando tirar desforra de Burt por ele ter sido um “disciplinador rígido”. Liz estava agüentando firme, mas não ia a lugar nenhum. Olhou para mim desalentada. Interferi na conversa:

“Vocês dois já traíram Liz o bastante — não vou permitir que isto aconteça mais. Lamento que nenhum dos dois tenha coragem de admitir a verdade. Burt,

você sabe que tudo o que Liz está dizendo é verdade. Ninguém inventa essas coisas dolorosas e humilhantes. E ninguém inventa anos de depressão e vergonha. A prescrição no caso do seu crime livra-o de processo, mas quero que saiba que por estar numa posição de confiança e autoridade com outras crianças, eu e Liz denunciaremos você ao Child Protective Services. Se algum dia você machucar outra criança, essa denúncia vai pesar muito contra você. Não sei como pode pregar para as pessoas quando sua vida está toda construída sobre uma mentira. Você é um charlatão e um perseguidor de crianças, Reverendo! Você sabe disso e Deus também sabe.”

O rosto de Burt ficou petrificado. Não disse nada, mas sua fúria era óbvia. Voltei-me para a mãe de Liz numa última tentativa de fazer com que ela encarasse a verdade, mas tudo o que eu disse entrou por um ouvido e saiu pelo outro.

As defesas de Burt e Rhoda eram impenetráveis, e não vi nenhuma razão para prolongar o sofrimento de Liz. Ela possuía toda a informação que precisava, e então pedi a Burt e Rhoda que se retirassem.

Liz sabia que teria que fazer uma escolha entre os pais e seu bem-estar emocional. Não era possível para ela viver com as duas opções. Não demorou muito para se decidir:

“Tenho que cortá-los da minha vida. Eles são simplesmente muito loucos. A única maneira pela qual eu poderia ter algum relacionamento com eles é ficando louca também. Agora que estou mais forte, parece que eles são de outro planeta. Meu Deus, Susan, e aquela mulher é minha mãe!”

Começou a chorar. Abracei-a durante vários minutos enquanto soluçava. Finalmente disse:

“Acho que o que mais dói é perceber que não se importam comigo, nunca se importaram. Quer dizer, pela definição normal de amor, eles não me amam.”

Com essa última afirmação, Liz demonstrou um desejo de encarar a terrível verdade que muitos adultos que sofreram abuso quando pequenos têm que encarar — em última instância, os pais dela eram simplesmente incapazes de amar. O fracasso e as falhas de caráter deles criaram essa realidade dolorosa, e não qualquer problema com Liz.

Confrontando com o parceiro silencioso

Os pais de Connie moravam em outro estado, então ela decidiu confrontá-los separadamente, por meio de cartas. Durante o exercício em que fez o papel da Connie criança, lembrou-se que quando o pai a molestou pela primeira vez, ela contou para a mãe. Era particularmente importante que Connie descobrisse por que ela não tomou nenhuma providência para protegê-la.

Connie estava subindo pelas paredes de ansiedade depois que postou as cartas. Após três semanas reclamou por não ter recebido uma resposta do pai.

“Mas você recebeu”, eu disse. “A resposta dele é que não está disposto a lidar com isso.”

Porém, Connie recebeu uma carta da mãe. Ela leu uma parte para o grupo:

“O que quer que eu diga não vai compensar todo o mal que você sofreu. Na época, pensei que a estivesse protegendo da melhor forma possível. Falei com ele sobre o caso, mas ele pediu desculpas e jurou que não faria novamente. Parecia tão sincero. Pediu outra chance e disse que me amava. Ninguém jamais saberá como eu estava amedrontada e insegura. Não sabia o que fazer; pensei que o problema tinha acabado. Agora estou vendo que me enganou com facilidade. Eu desejava tanto uma família feliz que recorri a uma grande farsa. Queria tanto que todos víssemos em paz! Minha cabeça está a mil, e não consigo dizer mais nada sobre isto neste momento.

Talvez, como sempre, não tenha ajudado muito, mas Connie, por favor, acredite que eu a amo e que desejo tudo de bom.”

Com amor,
Mãe

A carta fez nascer em Connie alguma esperança de que as duas pudessem começar um relacionamento mais franco. Por sugestão minha, ela marcou uma conversa por telefone comigo e a mãe. Durante o telefonema, a mãe de Connie, Margaret, expressou novamente sua tristeza pelo que acontecera e uma vez mais admitiu sua fraqueza e cumplicidade. Eu também comeci a ter esperança de que aquelas duas mulheres pudessem construir alguma coisa de valor entre elas... até que Connie pediu uma coisa que realmente desejava.

Connie: Não espero que você o deixe depois de todos esses anos, mas tem algo que é realmente importante para mim. Quero que você diga como foi horrível o que ele me fez. Não quero nada dele — é um homem doente, louco, e tenho que aceitar isto. Mas quero que ele ouça isto.

Margaret ficou muda por um longo tempo.

Margaret: Não posso. Simplesmente não posso. Por favor, não me peça para fazer isto.

Connie: Então você vai protegê-lo, e não a mim, exatamente como sempre fez. Quando recebi sua carta, pensei que talvez, finalmente, fosse ter uma mãe. Pensei que talvez pudesse ficar do meu lado desta vez. Apenas lamentar não é o suficiente, mãe. Você precisa fazer alguma coisa por mim. Precisa mostrar que me ama, e não apenas dizer isto.

Margaret: Connie, isto foi há muito tempo. Você tem sua própria vida, sua família. Ele é tudo que tenho.

Connie ficou muito decepcionada quando a mãe se recusou a fazer a única coisa que ela pediu. Mas reconheceu que a mãe fizera sua escolha há muito tempo atrás. Ela não seria realista se esperasse algo diferente a essa altura.

Ela decidiu que para seu bem-estar manteria um contato mínimo por carta e telefone com a mãe, e que aceitaria as limitações dela. E decidiu romper definitivamente com o pai.

“Vamos começar a partir de agora”

A mãe de Dan, Evelyn, diretora de colégio aposentada, reagiu de forma bastante diferente quando ele rompeu o silêncio. Os pais de Dan estavam divorciados há uns dez anos quando ele se sentiu forte o suficiente para contar à mãe sobre os anos de abuso sexual que o pai cometera contra ele.

Evelyn chorou quando ouviu os detalhes do que tinha acontecido ao filho, levantou-se e tomou-o nos braços.

“Meu Deus! Sinto tanto, meu bem. Por que você não me disse? Eu poderia ter feito alguma coisa sobre isto. Eu não tinha a mínima idéia. Sabia que havia algo de muito errado com ele. Nós tínhamos uma vida sexual horrível, e sabia que ele vivia se masturbando no banheiro, mas jamais imaginei que faria alguma coisa com você. Minha criança, lamento tanto, tanto.”

Dan ficou preocupado por ter colocado tanto peso nos ombros da mãe; ele tinha subestimado a capacidade dela em ter empatia. Mas ela garantiu que compartilharia com ele essa verdade horrorosa em vez de viver uma mentira:

“Parece que fui atropelada por um caminhão, mas estou contente que tenha me dito. Tanta coisa está começando a fazer sentido agora. Tantas coisas se encaixando... como seu alcoolismo e sua depressão e muitas coisas no meu casamento. Sabe, durante anos me culpei por ele demonstrar tão pouco interesse em mim sexualmente e pelo seu temperamento. Agora sei que era doente, doente mesmo, e nenhum de nós

dois tinha culpa. Então, vamos começar de agora em diante.”

Dan não apenas deu um presente a si mesmo contando a verdade, como também deu um presente à mãe. Ao contar-lhe sobre o incesto, respondeu às muitas perguntas dolorosas e intrigantes que ela fez acerca do casamento. Sua mãe reagiu da maneira pela qual todas as vítimas de incesto desejam que suas mães reajam — com compaixão, raiva do agressor e dando apoio verdadeiro.

Quando saíram do meu consultório de braços dados, não pude deixar de pensar como seria maravilhoso se todas as mães reagissem daquela maneira.

O fim da terapia: “Sua colação de grau”

Chega uma hora no processo de tratamento que você já terá escrito e reescrito todas as cartas, feito a dramatização, os exercícios e os confrontos, e terá chegado à conclusão sobre o relacionamento que vai ter com seus pais daqui por diante. Você terá provas cada vez maiores de sua força e bem-estar. As mudanças de opiniões, sentimentos e comportamento serão integradas à sua personalidade. Em suma, estará pronto para “colar grau”.

Será um momento triste mas emocionante para você, para os outros participantes do grupo e para seu terapeuta. Terá que se despedir da única família de verdade que teve na vida, embora muitos dos membros das minhas terapias de grupo mantenham amizades verdadeiras por muito tempo depois que deixaram o grupo. Essas amizades nascidas nos grupos, com base no fato de terem compartilhado experiências emocionais profundas, tendem a ser fortes e promovem uma afeição e um apoio constantes que ajudam a aliviar o sentimento de perda quando você deixa a terapia.

A escolha do momento de terminar o tratamento terá como orientação as suas necessidades. A maioria das vítimas de incesto nos meus grupos leva de um a um ano e meio para completar o ciclo do tratamento. Se seus pais lhe derem um apoio fora do comum, como foi o caso da mãe de Dan, esse tempo pode ser menor. Se decidir romper as relações com os pais, como Connie, talvez precise permanecer no grupo por mais tempo para evitar acumular duas perdas (a do grupo e a do seu pai). Sempre me surpreendo com as enormes mudanças que ocorrem nesse período de tempo relativamente curto, especialmente quando consideramos a intensidade original do sofrimento.

Uma nova pessoa

De vez em quando, clientes que terminaram o tratamento entram em contato comigo para me informar como estão passando. Fiquei particularmente encantada e emocionada com uma carta que recebi recentemente de uma das minhas primeiras clientes que terminaram seu tratamento, uma jovem chamada Patty.

Patty fazia parte de um dos primeiros grupos de vítimas de incesto que orientei. Ela estava com 16 anos na época. Falei sobre ela muito rapidamente no capítulo 7; ela era a garotinha cujo pai ameaçou oferecê-la para adoção se não se submetesse a ele. Não tinha notícias dela há muitos anos, mas lembrava-me que não pôde se confrontar com o pai porque ele havia desaparecido anos antes do início do tratamento. Aqui está o que ela escreveu:

"Querida Susan,

Quis escrever e agradecer novamente por ter-me ajudado a me tornar uma nova pessoa. Graças a você e ao grupo, estou realmente bem.

Estou casada com um rapaz maravilhoso, temos três filhos, e aprendi a confiar novamente. Acho que devido ao que passei sou uma mãe melhor. Meus fi-

lhos sabem que não devem deixar as pessoas tocarem neles em determinados lugares, e que se isto acontecer, podem me dizer, e eu estarei do lado deles.

Finalmente confrontei meu pai. Deu algum trabalho, mas descobri onde ele estava e lhe disse como me sinto a seu respeito. A única resposta que me deu foi: "Sou uma pessoa doente." Nem uma vez lamentou o que houve. Mas você tinha razão, isto não vem ao caso. Eu apenas precisava colocar a culpa no seu devido lugar, e me senti melhor. Obrigada por seu amor. Devo minha vida a você."

Com eterno amor,
Patty.

Patty não é um caso fora do comum. Embora a vida possa parecer sombria da perspectiva de uma vítima de incesto, a terapia funciona *mesmo*. Por mais deprimido que se sinta, sempre existe uma vida melhor para você, uma vida de respeito próprio e liberdade da culpa, do medo e da vergonha. Todas as pessoas que conheceu neste capítulo saíram do desespero para a saúde. Você pode também.

INTERROMPENDO O CICLO

Logo depois da publicação de *Homens que odeiam suas mulheres & as mulheres que os amam*, uma mulher chamada Janet me escreveu dizendo que tinha acabado de ler o livro:

“Reconhecia meu marido e a mim em cada página, e o que compreendi foi que não apenas meu marido era agressivo, como também que eu vim de várias gerações de mulheres tornadas vítimas de homens agressivos. Seu livro me deu a coragem e a convicção para acabar com isto. Não tenho certeza se meu marido está disposto a mudar, nem mesmo se vou continuar com ele. Mas *tenho* certeza que, de agora em diante, meus filhos verão uma mãe que não vai mais aceitar agressão de espécie alguma e não vai permitir que eles sejam agredidos verbalmente também. Meus filhos homens não vão crescer pensando que é certo ser agressivo com as mulheres, e minha filha não será programada para ser vítima. Obrigada por ter mostrado o caminho.”

Embora as personagens mudem, o ciclo repetitivo do comportamento tóxico pode permanecer de geração em geração. O drama familiar pode parecer diferente, mas todos os padrões tóxicos são semelhantes no resultado: dor e sofrimento.

Janet estava enfrentando os padrões por tanto tempo estabelecidos de abuso e passividade em sua família. Ao mudar seu comportamento, fixando limites para o abuso emocional do marido, ela dera um passo gigantesco para assegurar que seus filhos seriam libertados do poder do legado da família. Janet estava interrompendo o ciclo.

A expressão “interromper o ciclo” foi originalmente cunhada com relação a abusos contra crianças — impedir que uma criança espancada fosse criada para bater nos seus próprios filhos. Mas ampliei o termo para incluir *todas* as formas de abuso.

Para mim, interromper o ciclo significa parar de agir como vítima, ou agir como seu pai agressivo. Você não se comporta mais como uma criança indefesa e dependente com seus parceiros, filhos, amigos, colegas, e pais. E procura ajuda se perceber que está tratando seu companheiro ou filhos de maneira que os faça ficar envergonhados. Embora as mudanças comecem com você mesmo, vai descobrir que os efeitos são mais abrangentes. Ao interromper o ciclo, estará protegendo seus filhos de crenças, regras e experiências tóxicas que caracterizaram grande parte da sua infância. Pode estar mudando a natureza das interações na família por muitas gerações que se seguirão.

“Posso apoiar meus filhos”

Uma das formas mais eficazes é comprometer-se a estar mais disponível emocionalmente para seus filhos do que seus pais estiveram para você.

Melanie compreendeu que só porque não teve amor e carinho dos pais, não quer dizer que ela não pudesse dá-los aos filhos. Apesar de ter sido uma luta ficar se policiando contra velhos hábitos, seu compromisso continuava firme:

“Tinha tanto medo de ter filhos! Simplesmente não sabia que tipo de mãe eu seria. Foi realmente difícil. Muitas vezes gritei com eles e mandei-os para seus

quartos para me deixarem em paz. Quer dizer, como é que podiam ser tão carentes e me solicitar tanto! Mas desde que vim para a terapia, percebo que foi exatamente assim que minha mãe me tratou. Então, quando estou deprimida, faço um grande esforço para não afastá-los. Tenho que encontrar força lá no fundo de mim mesma, mas consigo. Não sou perfeita, mas pelo menos estou fazendo algo para ser melhor. Droga, a responsabilidade agora é minha!”

Melanie deu passos específicos para se curar. Depois que enfrentou a mãe, as duas foram capazes de conversar mais abertamente sobre seus sentimentos e experiências. Melanie soube que era o produto de várias gerações de mães distantes, incompetentes. Erá emocionante para ela assumir a responsabilidade de não repetir aqueles padrões com os filhos.

Além do trabalho na terapia, Melanie entrou para um grupo de apoio aos pais. Assumiu o compromisso de ser uma mãe melhor, mas uma vez que os únicos modelos que tinha — seus pais — foram tão incompetentes, não tinha certeza do que consistia ser uma boa mãe. Ela nunca vira como se comporta um bom pai ou uma boa mãe. O grupo de pais ajudou-a a aliviar muitos dos temores compreensíveis e a lidar com as crises domésticas do dia-a-dia sem desistir ou entrar em pânico pelas solicitações constantes dos filhos.

Melanie descobriu também novas formas de cuidar de si própria e de combater seu vazio interior. Fez novos amigos, tanto no seu grupo de pais como na turma de dança folclórica para a qual eu sugeri que ela entrasse. Ficou menos vulnerável ao seu velho padrão de se apegar a homens problemáticos e se tornar sua protetora disposta a qualquer sacrifício.

“Jurei que não seria como meu pai”

Começamos este livro com Gordon, o médico que era espancado pelo pai com o cinto. Após seis meses de terapia, ele tinha aceito completamente o fato de que fora uma criança

agredida. Tinha feito seus exercícios de escrever cartas, dramatização e o confronto com os pais. À medida que liberava gradualmente grande parte da dor do seu passado, começou a ver como tinha perpetuado o ciclo de agressão em seu próprio casamento.

Gordon: Jurei uma centena de vezes que não seria como meu pai, mas quando olho para trás, acho que tratei minha mulher exatamente como ele me tratou. Tive o mesmo treinamento e cheguei aos mesmos resultados.

Susan: O amor e a agressão estavam unidos para você quando era pequeno. Seu pai representava os dois sentimentos, às vezes ao mesmo tempo. Faz sentido você misturá-los.

Gordon: Eu pensava que era diferente porque não agredia minha mulher fisicamente. Mas o fazia verbalmente, e a castigava com minhas crises de humor. Parece que saí de casa mas trouxe meu pai comigo.

Por toda a vida, Gordon negara o fato de que seu pai tinha sido agressivo; em seu casamento também negou a evidência de que ele próprio era agressivo. Mas na verdade, Gordon simplesmente substituiu um tipo de agressão por outro. Seu pai o controlava por meio de violência e dor física; Gordon, através da violência verbal e da dor emocional. Ele havia se transformado num racionalizador, num agressor e num tirano exatamente como o pai.

Enquanto negava estar repetindo o comportamento agressivo do pai, não estava consciente de que tinha uma escolha a fazer. Se você não percebe o ciclo, não pode interrompê-lo. Foi preciso que a mulher de Gordon o deixasse para que ele encarasse a verdade.

Ele foi feliz porque seu trabalho duro na terapia compensou. A esposa, vendo a diferença, concordou com uma reconciliação experimental. Ele parou de intimidá-la e menosprezá-la. Lidou com sua fúria na fonte, em vez de transferi-la para sua mulher. É capaz de conversar abertamente com ela

sobre seus temores e sua infância cheia de agressões. O ciclo foi interrompido.

“Meus filhos não terão que crescer com um alcoólatra”

Glenn — que cometeu o erro de levar o pai alcoólatra para trabalhar com ele — jurou que jamais se envolveria com outro alcoólatra. Entretanto, descobriu o ciclo do alcoolismo em sua própria família. Ele se casou com uma alcoólatra, e seus filhos adolescentes corriam o risco de ser alcoólatras e dependentes de drogas.

“Não achei que meus filhos fossem ter os mesmos problemas que eu tive, porque não bebo. Mas a mãe deles bebe muito e se recusa a procurar ajuda. Fiquei apavorado quando cheguei do trabalho uma noite e encontrei Denise dividindo uma caixa de cerveja com nossos dois filhos adolescentes. Os três estavam bêbados. Descobri que aquela não era a primeira vez. Meu Deus, Susan, não bebo, e mesmo assim não consigo me libertar do álcool. Isto tem que ter um fim!”

Glenn não era mais o homem tímido e nervoso que conheci. Estava disposto a confrontar sua mulher, Denise, mais do que antes. Ele sabia que teria que ser enérgico se quisesse interromper o ciclo do alcoolismo antes que os filhos fossem presos nele. Finalmente ameaçou deixar a esposa — uma ameaça que estava preparado para cumprir —, a menos que ela concordasse em procurar ajuda. Como resultado, Denise entrou para os Alcoólatras Anônimos, e seus dois filhos entraram para a Alateen, um programa de doze etapas para jovens.

Se você é filho de um alcoólatra, corre o risco considerável de perpetuar o ciclo em sua própria família. Mesmo que não seja dependente do álcool, como no caso de Glenn, pode muito bem gravitar em torno de um parceiro que é. Quando isto acontece, seus filhos vão crescer com os mesmos modelos que você teve na infância. Enquanto não quebrar o ciclo, exis-

te uma forte probabilidade de que eles se tornem alcoólatras ou facilitadores.

“Não quero machucar meu filho”

No capítulo 6 apresentei Holly, que me foi mandada pelo juiz após ter sido denunciada por ter agredido fisicamente o filho pequeno. Eu sabia que para interromper realmente o ciclo, Holly teria que trabalhar em duas direções: o passado e o presente. Mas em suas primeiras sessões concentrei-me quase exclusivamente nas técnicas que a capacitariam a conseguir o controle dos impulsos que tão desesperadamente precisava. Holly tinha que recuperar o controle da sua vida diária, o que significava ter controle de sua raiva, para que estivesse pronta para começar o processo mais longo de lidar com a dor da sua infância.

Insisti que ela freqüentasse as reuniões semanais de Parents Anonymous (P. A.), um grupo de auto-ajuda que presta grande apoio para pais agressivos. N. P. A. Holly encontrou uma “madrinha” — alguém que ela chamaria se sentisse que corria o risco de machucar o filho. A madrinha poderia então intervir, acalmando Holly, dando conselhos ou mesmo indo à casa dela, para acalmar a situação.

À medida que Holly trabalhava com o P. A. no controle de sua tendência a explodir sob estresse, adotávamos uma abordagem diferente mas paralela nas suas sessões de terapia. A primeira coisa que eu queria que Holly aprendesse era identificar aquelas sensações físicas que precediam suas explosões de raiva ou agressão. A raiva tem muitos componentes fisiológicos. Disse a ela que seu corpo era um barômetro que lhe diria o que estava acontecendo se ela simplesmente prestasse atenção. Quando começou a sintonizar com as sensações do corpo que experimentava antes de ficar violenta, ficou surpresa em descobrir quantas podia identificar:

“Não acreditei em você quando me disse, Susan, mas é verdade! Quando perco a cabeça, sinto meu pescoço

e ombros ficarem tensos. Meu estômago fica rangendo e gorgolejando. A mandíbula se aperta. Fico ofegante. Meu coração palpita como um martelo de forja. E meus olhos ficam cheios de lágrimas quentes.”

Essas sensações típicas eram o prenúncio de tempestade para Holly. Falei para ela que era sua responsabilidade ficar atenta para evitar a tempestade. No passado, ela gritava ou batia no filho para liberar a enorme tensão que havia em seu interior. Tinha que encontrar alternativas para essas reações automáticas se fosse interromper o ciclo de agressões da família.

Uma vez que Holly aprendeu a reconhecer os sinais físicos de sua fúria nascente, era hora de arranjar *respostas* alternativas específicas para aqueles sentimentos. Conversamos muito sobre a diferença entre resposta, ou reação não-defensiva, e reação, mas Holly agia como se estivesse ligada a um piloto automático há tanto tempo, que encontrou muita dificuldade para descobrir novos comportamentos. Para ajudá-la a começar, perguntei-lhe o que gostaria que seus pais tivessem feito em vez de extravasar sua violência contra ela. Holly me respondeu:

“Gostaria que simplesmente saíssem um pouco até se acalmarem. Dessem uma volta no quarteirão ou coisa parecida.”

Sugeri que ela poderia fazer exatamente isto na próxima vez que ficasse com raiva. Aí perguntei o que mais desejaria que seus pais tivessem feito que pudesse servir para ela agora.

“Eu poderia contar até 10... me conhecendo, é melhor contar até 50. Poderia dizer ao meu filho que não quero machucá-lo e mandá-lo ir para um outro quarto por um tempo. Ou então telefonar para minha madrinha e conversar com ela até que estivesse refeita.”

Parabenizei Holly por ter concebido excelentes estratégias comportamentais. Nos meses que se seguiram ela estava muito animada com as mudanças que estava conseguindo no con-

trole de seus sentimentos e comportamento impulsivo. Uma vez que viu que poderia se controlar, que não estava condenada a se comportar como sua mãe, estava pronta para tratar da difícil tarefa de lidar com sua própria dor como criança que sofrera agressões.

“Não vou deixar meus filhos sozinhos com meu pai”

Janine — que foi molestada pelo pai e passou os 20 anos seguintes tentando reconquistar seu amor — saiu de seu confronto com uma nova sensação de confiança. Um dos participantes do grupo perguntou como estava lidando com o relacionamento dos pais com sua filha de oito anos, Rachel. Ela disse ao grupo que tinha estabelecido regras básicas muito estritas quanto à maneira pela qual seus pais poderiam ficar na companhia da neta.

“Disse-lhes que de jeito nenhum deixaria Rachel sozinha com eles. Disse: ‘Você sabe, pai, nada mudou. Você não fez terapia. Continua a mesma pessoa que abusou de mim. Por que eu deveria confiar minha filha a você?’ Então disse à minha mãe que não acreditava na sua capacidade de garantir a segurança de Rachel. Afinal, ela estava em casa quando ele me molestou.”

Janine reconheceu uma coisa que muitas vítimas de incesto não reconhecem — que quebrar o ciclo significa também proteger outras crianças do agressor. O incesto é uma compulsão misteriosa. O agressor que molesta sua própria filha frequentemente passa a molestar seus netos ou outras crianças que estejam disponíveis. Ela não tinha meios de prever se o pai repetiria seu comportamento incestuoso, então preferiu sabiamente ser cautelosa.

Ela também foi à livraria local e comprou para a filha alguns livros que foram escritos para ajudar as crianças a aprenderem a diferença entre afeição saudável e comportamento sexual não apropriado, além de videocassetes sobre o assunto.

O objetivo desses materiais não é apavorar a criança, mas ensinar-lhe calmamente sobre um assunto que a maioria dos pais acha constrangedor mas que toda criança precisa saber.

Por insistência minha, Janine deu mais um passo corajoso na direção de sua cura:

“Estou contando para todos na família. Você me convenceu que não sou responsável apenas por proteger Rachel, mas outras crianças também. Quer dizer, meu pai tem acesso a todas. Nem todos ficaram entusiasmados com minha decisão, especialmente meus pais. Mas vão ter que lidar com isto. Por muitos anos fiquei calada porque achava que estava protegendo minha família, quando estava protegendo mesmo era meu pai. Mas ao não contar nada, eu estava pondo em risco as crianças da família.”

Embora Janine tenha agido responsável e corajosamente, nem todos ficaram agradecidos pela informação. Numa família onde ocorre incesto, alguns dos parentes vão agradecer a informação, outros descaradamente não vão acreditar, e podem até ficar enfurecidos e acusá-lo de estar mentindo ou traindo seus pais. Como no confronto, a resposta dos outros membros da família determina em grande medida a natureza do seu relacionamento com eles. Algumas relações podem ser interrompidas, mas às vezes este é o preço que terá que pagar para proteger as crianças. O incesto só pode existir numa conspiração de silêncio. Quebrar esse silêncio é parte vital para interromper o ciclo.

“Sinto muito tê-lo magoado”

Uma das “marcas registradas” dos pais tóxicos é que raramente, quando muito, pedem desculpas por seu comportamento destrutivo. É por isto que pedir desculpas às pessoas a quem você possa ter magoado — em especial seus filhos — é uma parte importante da interrupção do ciclo. Talvez você ache isto embaraçoso, ou perceba como um sinal de fraqueza. Pode até

ser que tenha receio de que os pedidos de perdão venham diminuir sua autoridade, mas descobri que as crianças o respeitarão mais por isto. Mesmo uma criança pode perceber que um pedido de desculpas espontâneo é sinal de caráter e coragem. Trata-se, portanto, de um dos gestos mais curativos e que contribuem para interromper o ciclo.

Ao elaborar a dor de sua infância, Holly compreendeu que queria pedir perdão ao filho, mas estava com medo de fazê-lo. Não conseguia imaginar o que dizer. Usei a dramatização para ajudá-la. Na sessão seguinte, cheguei minha cadeira perto da dela e segurei suas mãos. Pedi que imaginasse que ela era o filho, Stuart. Eu faria o papel de Holly. Pedi a “Stuart” que me contasse como se sentia com as agressões.

Holly (no papel de Stuart): Mãe, amo-a de verdade, mas tenho muito medo de você. Quando perde a cabeça e começa a me bater, parece que realmente me odeia. Metade das vezes nem sei o que fiz. Tento ser bom, mas... mãe, por favor não me bata mais...

Holly parou, lutando para conter as lágrimas. Ela estava experimentando a dor do filho e também a sua. Gostaria de ter dito à mãe as coisas que imaginava que seu filho estaria lhe dizendo. Decidiu ir para casa e pedir perdão a Stuart naquela noite.

Na semana seguinte, veio excitada para a sessão. Pedir desculpas ao filho não tinha sido nem de longe tão difícil como esperava que seria. Só precisou pensar nas coisas que sempre teve vontade de ouvir dos pais. Ela explicou como foi:

“Eu lhe disse: ‘Meu bem, tenho feito algumas coisas que machucaram muito você e estou realmente envergonhada. Não tinha o direito de bater em você. Não tinha o direito de lhe xingar. Você não fez nada para merecer isso, é um garoto muito legal. O problema estava em mim, meu amor, todo o problema estava em mim. Mas estou procurando ajuda, deveria ter feito isso há muito tempo. Sabe, meus pais me davam surras muito grandes, e eu nunca soube

quanta raiva tinha dentro de mim. Apreendi muitas maneiras de me comportar quando perco a cabeça, e você já deve ter notado que não perco o controle como antes. Por isto, acho francamente que não vou bater mais em você. Mas se fizer isto, quero que vá pedir ajuda ao vizinho. Não quero machucá-lo nunca mais. É ruim para nós dois. Eu realmente o amo, meu querido. Lamento muito.' ”

Quando você pede perdão aos filhos, está ensinando-lhes a confiar em seus sentimentos e percepções. Você está dizendo: “As coisas que fiz, e que vocês achavam que eram injustas, *eram* injustas. Vocês tinham razão de se sentirem daquela maneira.” Está mostrando também que até você comete erros, mas que está disposto a assumir a responsabilidade. A mensagem aí é que não há nada de mais no fato de os seus filhos cometerem erros, também, desde que assumam a responsabilidade por isto. Ao pedir perdão, está sinceramente dando o modelo de um comportamento carinhoso.

Você tem dentro de si o poder de mudar o destino de seus filhos. Quando se liberta do legado da culpa, ódio de si mesmo e raiva, também liberta os filhos. Quando interrompe os padrões da família e rompe o ciclo, dá aos seus filhos, e aos filhos dos seus filhos, e aos que virão depois, um presente que não tem preço. Está moldando o futuro.

Epílogo

ABANDONANDO A LUTA

No filme *Jogos de guerra*, um computador do governo americano estava programado para começar uma guerra nuclear global. Todas as tentativas para alterar o programa do computador eram em vão. Contudo, no último segundo, o computador se deteve, dizendo: “Jogo interessante. A única maneira de ganhar é não jogar.”

O mesmo pode ser dito do jogo que muitos de *nós* continuam a jogar: tentar fazer com que nossos pais tóxicos mudem. Esforçamo-nos para fazer o que for preciso para que fiquem amorosos e nos aceitem. Essa luta pode drenar nossa energia e encher os dias de dor e tumulto. Ainda assim, é tudo inútil. O único meio de vencer é não jogar.

É hora de parar de jogar, de abandonar a luta. Isto não quer dizer que tenha que desistir dos seus pais e sim que deve abandonar os seguintes comportamentos:

- tentar fazer com que seus pais mudem para que possa se sentir melhor
- tentar imaginar o que deve fazer para conquistar o amor deles
- reagir emocionalmente a eles

- manter a fantasia de que um dia lhe darão o apoio carinhoso que você merece

A semelhança de muitos adultos filhos de pais tóxicos, talvez você saiba, em nível intelectual, que se não teve os cuidados dos seus pais até agora, provavelmente não os terá mais. Mas essa compreensão raramente passa para o nível sentimental. A criança esforçada dentro de você com certeza ainda se agarra à esperança de que algum dia os pais — não importa o quanto sejam limitados — vejam como você é maravilhoso, e lhe dêem amor. Sua determinação em compensar seus crimes, mesmo que não tenha certeza das acusações, pode ser extremamente forte, mas quando se voltar para seus pais à procura da proteção e da afirmação que não teve em criança, vai ser o mesmo que buscar água num poço vazio. Seu balde vai sair seco.

Esqueça e vá em frente

Durante muitos anos, Sandy — cujos pais religiosos atormentaram-na sem dó por causa do aborto que fizera — esteve presa na típica luta determinada para fazer com que os pais mudassem. Foi preciso muita coragem para reconhecer que sua esperança de conquistar o amor e a aceitação dos pais era infundada.

“Durante todos esses anos pensei que tivesse pais realmente maravilhosos e que o problema era meu. Foi duro admitir que eles não sabem me amar. Sabem me controlar, criticar, me fazer sentir culpada e má, mas não sabem me deixar em paz, me respeitar. Dão e tiram amor, dependendo se pensam que sou ou não uma boa menina. Sei que isto não vai mudar. Eles são o que são, e tenho coisas mais importantes a fazer do que continuar tentando com que sejam diferentes.”

Sandy atravessou um longo caminho até abandonar sua necessidade de divinizar os pais. Confrontou-os com a reação que tiveram quando do seu aborto e recebeu apenas um reconhecimento muito pequeno da mãe de que eles não lhe deram o apoio que poderiam ter dado. Entretanto, continuaram a exigir demais do seu tempo e de sua vida.

Ela me pediu que a ajudasse a elaborar algumas coisas que poderia dizer para fixar limites para as visitas dos pais, sua disponibilidade e para as tentativas que faziam para controlá-la com sentimentos de culpa e críticas. Aqui estão algumas das afirmativas que nós duas arranjamos:

- Mamãe e papai, sei que significa muito para vocês ficar comigo. Mas tenho minha própria vida agora e não estou disposta a ficar à sua mercê sempre que quiserem.
- Não vou deixar que vocês me agredam mais. Vocês têm direito às suas opiniões, mas não de serem cruéis ou de me menosprezarem. Se começarem, vou impedi-los na hora.
- Posso compreender que isto vai aborrecê-los, mas vou dizer “não” para vocês muito mais do que já disse no passado. Não vou passar todos os domingos com vocês, e não estou mais disposta a recebê-los aqui em casa sem que me avisem antes.
- Sei que tudo isto significa um monte de mudanças, e elas apavoram. Mas acredito que são saudáveis. Sei que podemos sair desta com um relacionamento melhor.

Sandy estava transformando a interação destrutiva entre ela e os pais. Fixou limites razoáveis para o comportamento controlador e intrometido deles, e não fez tentativa alguma para mudar suas crenças e atitudes.

Uma das coisas mais difíceis ao se abandonar a luta é deixar que os pais sejam quem são. Você não tem que mentir mesmo se eles o tratarem com desdém, mas nesse caso tem que saber tolerar sua ansiedade e controlar suas reações.

Como Sandy já esperava, os pais ficaram muito aborrecidos com seu novo comportamento. Não reconheceram que vinham se intrometendo na vida dela, tratando-a como se fosse uma criança, mas ela não precisava do reconhecimento deles. Tinha agora o controle de sua própria vida. Com o tempo, eles aceitaram, com relutância, suas novas regras básicas.

Sandy vinha desperdiçando muita energia na luta com os pais. Agora, poderia redirecionar aquela energia para seu casamento e suas metas pessoais. Ela e o marido começaram a reservar um tempo para conversar, fazer planos, fazer amor e dar ao seu relacionamento a atenção que ele precisava. Começou também a trabalhar para montar um dia sua própria loja de flores. Uns dois anos depois que deixou a terapia, foi grande a minha alegria ao receber uma propaganda anunciando a inauguração de "Bouquets by Sandy".

Talvez você continue a se comportar como se ainda fosse pequeno e indefeso porque esteja esperando que seus pais lhe dêem permissão para ser adulto. Mas a permissão está dentro de *você*, e não deles. Quando realmente abandonar a luta, descobrirá que não terá mais necessidade de sabotar sua vida.

Redefinindo o amor

O amor envolve mais que sentimentos. É também uma forma de se portar. Quando Sandy disse: "Meus pais não sabem me amar", estava dizendo que eles não sabem se comportar como pessoas que amam. Se você perguntasse aos pais dela, ou a quase todos os pais tóxicos, se eles amam os filhos, a maioria responderia enfaticamente que sim. Contudo, infelizmente, a maioria desses filhos sempre se sentiu pouco amada. O que os pais tóxicos chamam de "amor" raramente se traduz em comportamento confortante, protetor.

Muitos filhos adultos de pais tóxicos crescem sentindo uma enorme confusão sobre o significado do amor, e como deve ser este sentimento. Os pais fizeram coisas extremamente

desagradáveis em nome do amor. Assim, acabam percebendo o amor como algo caótico, dramático, confuso e frequentemente doloroso — algo para o qual têm que abrir mão de seus sonhos e desejos. Obviamente, isto *não* tem nada a ver com o amor.

O comportamento amoroso não tiraniza, desequilibra ou cria sentimentos de ódio de si mesmo, não magoa, ele é bom. O comportamento amoroso nutre o bem-estar emocional. Quando alguém o ama, você se sente aceito, alvo de atenção, valorizado e respeitado. O amor autêntico gera sentimentos de calor, prazer, segurança, estabilidade e paz interior.

Uma vez que tiver compreendido o que é o amor, pode chegar à conclusão de que seus pais ou não podiam ou não sabiam ser amorosos. Esta é uma das verdades mais tristes que terá que aceitar. Mas quando define claramente e reconhece as limitações dos seus pais, e das perdas que sofreu por causa delas, abre uma porta na sua vida para pessoas que o amarão da maneira que merece ser amado — a maneira verdadeira.

Confiando em si mesmo

Quando você era novo, como todas as crianças, usava a aprovação ou a reprovação dos seus pais como um medidor para determinar se era bom ou mau. E já que a aprovação dos seus pais tóxicos era tão deformada, esse medidor quase sempre exigia de você o sacrifício de sua própria versão da realidade para acreditar numa coisa que não lhe parecia certa. Como adulto, talvez ainda esteja fazendo esse sacrifício.

Entretanto, com os exercícios deste livro, você está mudando a fonte do seu medidor, que antes residia no interior dos seus pais, e agora passa a estar dentro de você mesmo. Está aprendendo a confiar em sua própria percepção da realidade. Descobrirá que mesmo quando seus pais não concordam com você ou não aprovam o que está fazendo, poderá

tolerar a ansiedade, porque não precisa mais da afirmação deles. Você está se autodefinindo.

Quanto mais se definir e se tornar independente, menos seus pais vão gostar disto. Lembre-se, é da natureza dos pais tóxicos se sentirem ameaçados pela mudança. Eles são as últimas pessoas no mundo a aceitarem seu comportamento novo e mais saudável. É por isto que é tão importante que você confie em seus próprios sentimentos e percepções. Com o tempo talvez aceitem a nova pessoa que você é. Você pode até desenvolver algo semelhante a uma relação de adulto para adulto com eles. Mas podem também se manter cada vez mais na defensiva e lutar para manter o status quo. De qualquer jeito, compete a você se libertar dos rituais destrutivos dos padrões de comportamento de sua família.

O processo de adultidade não é linear. Você vai ter altos e baixos, avançar e recuar, e virar do avesso. Pode contar que vai vacilar e cometer erros. Jamais estará livre da ansiedade, do medo, da culpa e da confusão. Ninguém consegue. Mas esses demônios não exercerão mais controle sobre você. Esta é a chave.

À medida que for ganhando maior controle sobre sua relação passada e presente com seus pais, descobrirá que as outras relações, principalmente consigo mesmo, vão melhorar muito. Você se sentirá livre, talvez pela primeira vez, para desfrutar a vida.

OS AUTORES

Susan Forward, autora dos livros *Homens que odeiam suas mulheres & as mulheres que os amam* e *A traição da inocência*, além da experiência como psicoterapeuta, é apresentadora de um programa na Rádio ABC, EUA, onde os ouvintes telefonam para pedir auxílio para os seus problemas. Trabalha ainda com análises de grupo e como orientadora e consultora em muitas unidades médicas e psiquiátricas na Califórnia.

Craig Buck é autor e produtor de cinema e televisão. Foi o colaborador de Forward no livro *A traição da inocência*.

PAIS TÓXICOS

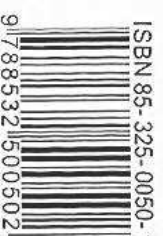
Quando era criança...

1. Seus pais lhe diziam que você era mau ou não estava para nada?
2. Seus pais castigavam-no fisicamente?
3. Você cuidava dos seus pais por causa dos problemas que eles tinham?
4. Você tinha medo dos seus pais a maior parte do tempo?
5. Você tinha medo de expressar sua raiva em relação a eles?

Agora que você é um adulto...

1. Seus pais ainda o tratam como se você fosse uma criança desajeitada?
2. Você tem reações físicas ou emocionais intensas depois ou quando sabe que vai passar algum tempo ao lado dos seus pais?
3. Seus pais manipulam você com ameaças ou sentimentos de culpa?
4. Você acha que não importa o que faça, nunca é bom o suficiente para seus pais?
5. Você acha que algum dia, de alguma forma, seus pais vão mudar para melhor?

Se você respondeu “sim” a pelo menos um terço destas perguntas, provavelmente você é filho de pais tóxicos e este livro é especialmente para você.



ISBN 95-325-0050-1

9 788532 1500502

Recor